أوكسچين

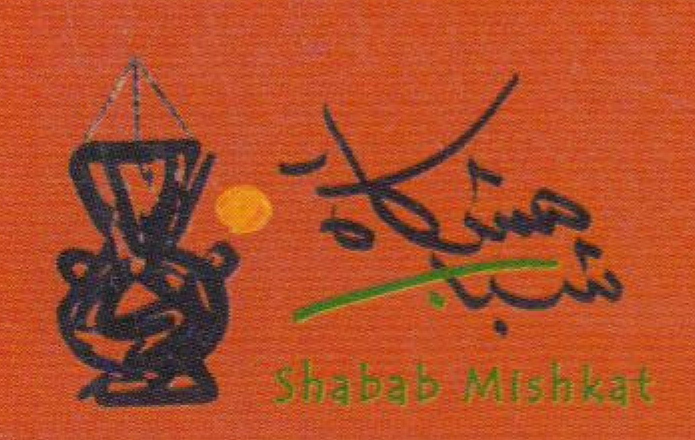
لا أجرؤ أن أقول لا!

لا!

لا!

. . . مع أن هذا
حق وضروري.

تأليف: كريستين لاونان
رسوم: سيسيل برتران



شباب مشكاة
Shabab Mishkat

J'Ose Pas Dire Non

النسخة العربية من هذا الكتاب نشرت بإذن من:

La Martiniere Groupe, 2rue Christine,
75006, Paris.

لا أجرؤ أن أقول لا
رقم الإيداع
٢٠٠٨/٨٦٠٥

الترقيم الدولي
978-977-6293-01-4

دار مشكاة للنشر والتوزيع
١٢٨ شارع النيل، الجيزة، مصر
تليفون: ٠١٧٤٤٤٧٦١٠
info@mishkathouse.com

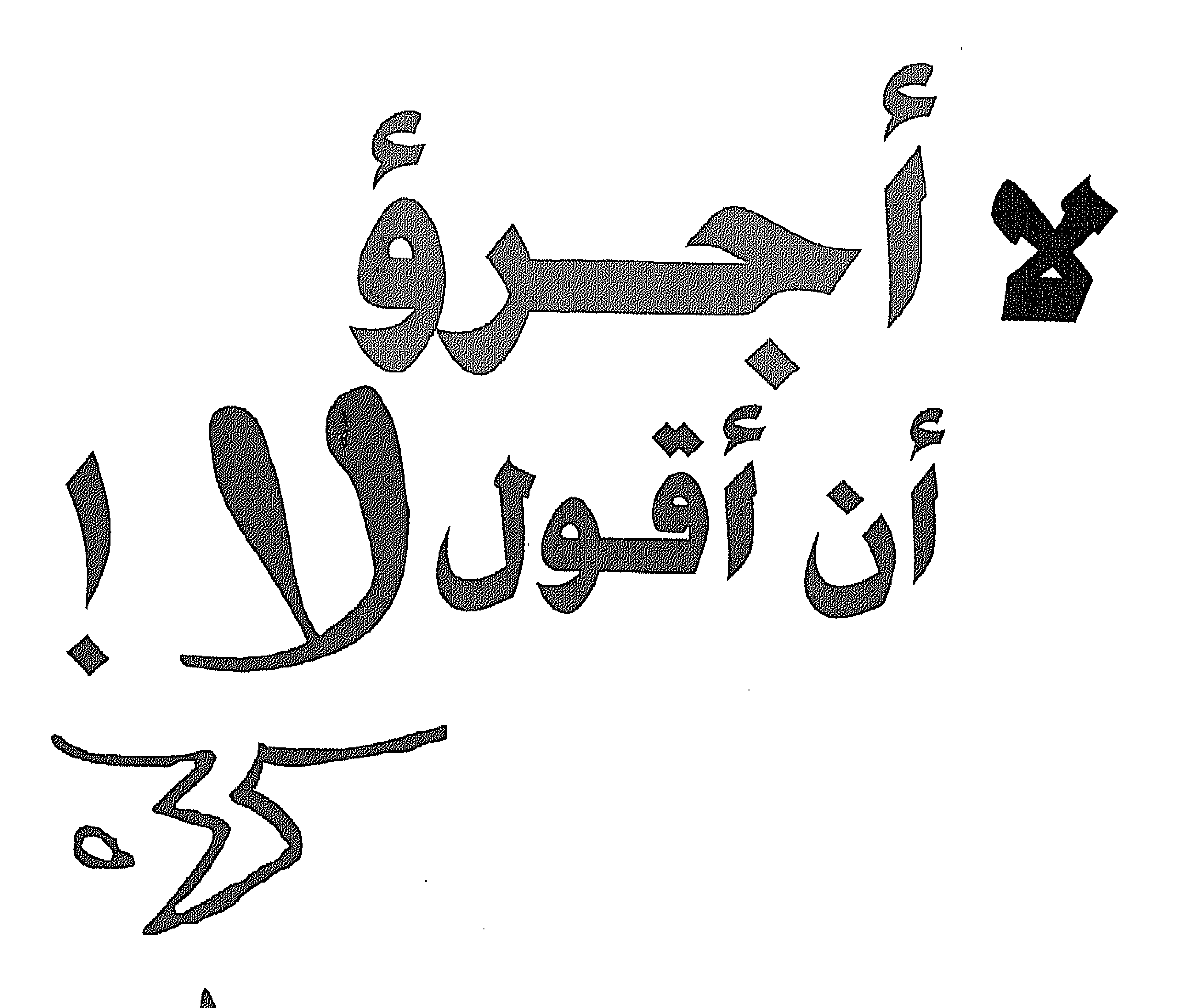

لا أجرؤ
أن أقول لا !

صدر من هذه المجموعة

لماذا تستهويك السيجارة؟

فى بيتنا حالة طلاق!

لم أعد أحتمل وزنى الزائد



تأليف

كريستين لاونان

رسوم

سيسيل برتران

ترجمة

سمير لبيب **لورين زكرى**




استمع لصمتي الداخلي
يا له من ضجيج!

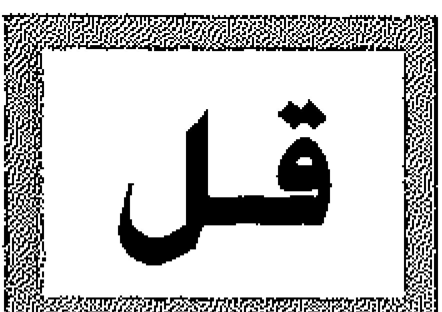
قائمة المحتويات

ما الصعوبة فى أن تقول "لا"؟

لماذا من الضرورى أن تقول "لا"؟

متى تقول "لا"؟

المقدمة



"لا" لتؤكد وجودك.

هدف هذا الكتاب هو تعليمك كيف تقول "لا"، وليس تشجيعك على الاندفاع والثورة معلنًا فى وجه العالم رفضك التام وغير المشروط لكل ما يعارض رغباتك.

ومؤلفة الكتاب لا تؤيد هذا الموقف! بل على العكس من ذلك، فهى ستعلمك كيف تقول "لا" قوية، صريحة؛ وستقودك إلى عالم عجيب وجميل... "لا" تقولها مبتسمًا وواثقًا، لأنك تشعر بتوافق هذه الكلمة مع ما بداخلك، وبذلك تعيش منسجمًا مع الآخرين.

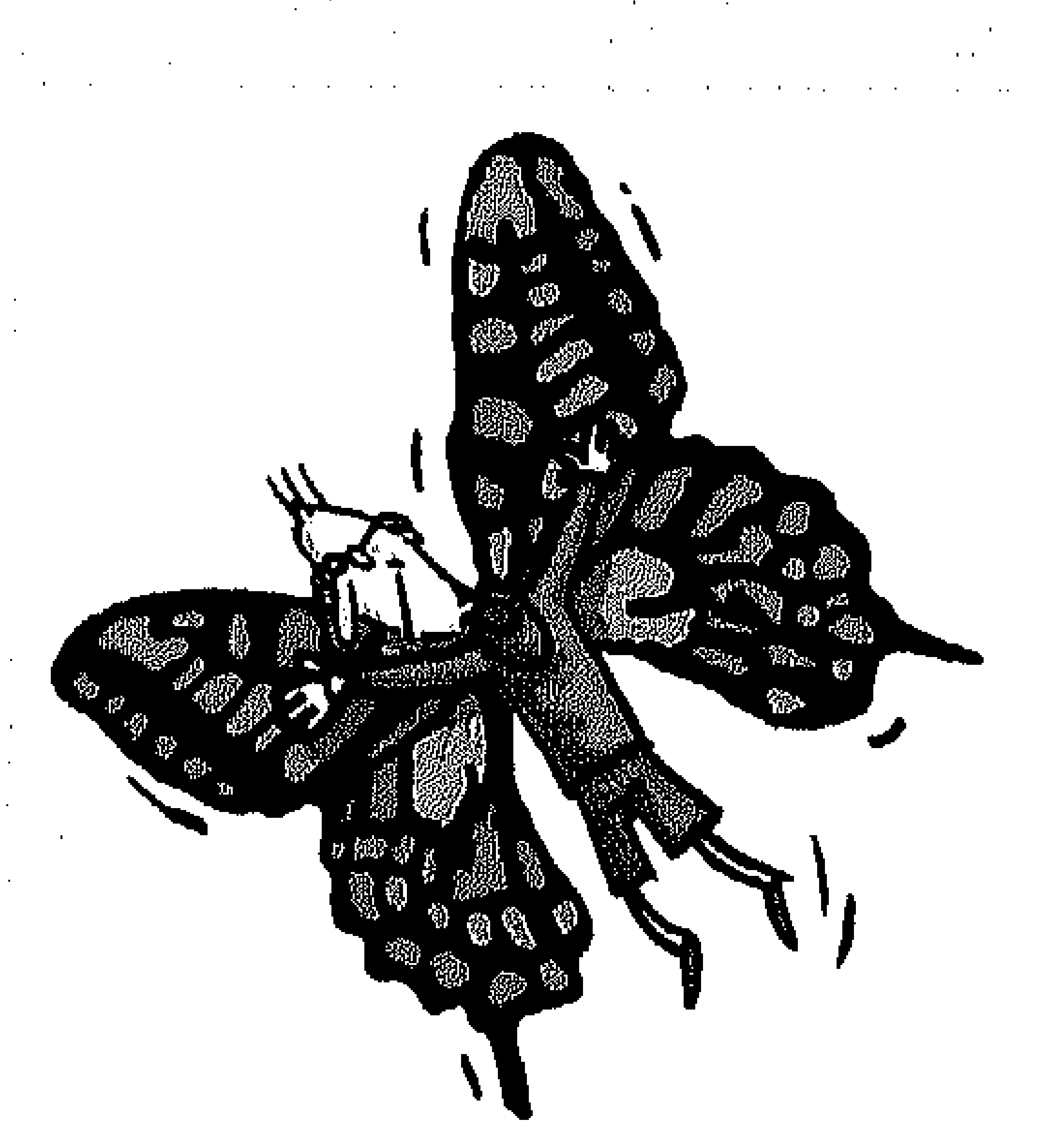
ولن يقدم لك هذا الكتاب حلولاً جاهزة تستخدمها دون تفكير، بل سيساعدك على اكتشاف سماتك الشخصية لكى تتعرف على أفق حريتك الداخلية ومكانتك فى المجتمع. فمعرفة قول "لا" هى إدراك انفعالاتك الناتجة عن الحياة اليومية حتى تميز بين السيئ والجيد منها، لتقاومها فى حالة الصراع أو الخطر.

قبل أن تصل إلى هذا، عليك أن تفكك بدقة – مثل الساعاتى – آليتك الداخلية التى تمنعك من قول "لا" بهدوء وثقة. حينئذ ستتاح لك فرصة السير على طريق تكتشف من خلاله ذاتك الحقيقية. فهل أنت مستعد للمغامرة؟

ما الصعوبة فى أن

أختار أن
أقول "لا"

أعرف كيف
أتحرر

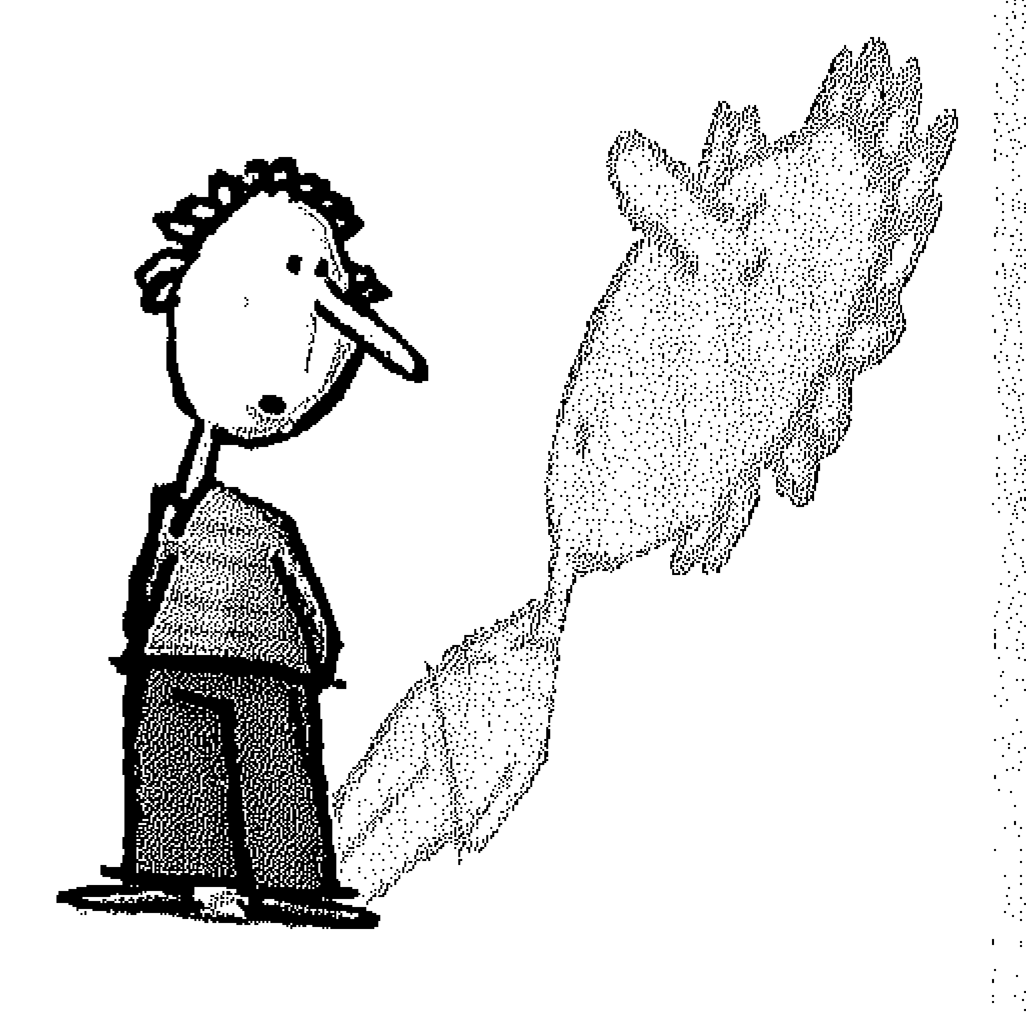


أظهر
اختلافى

تقـــــــــول "لا"؟



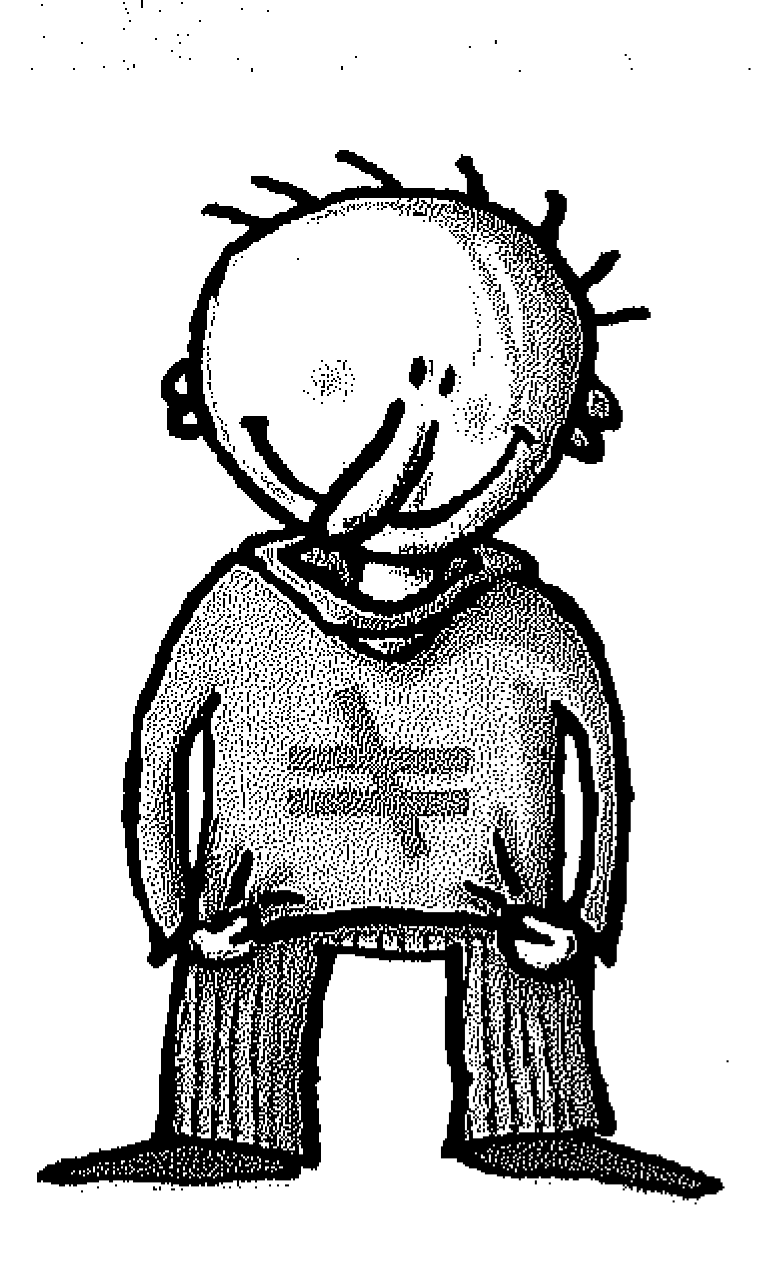
الخوف
من الحديث
عن النفس

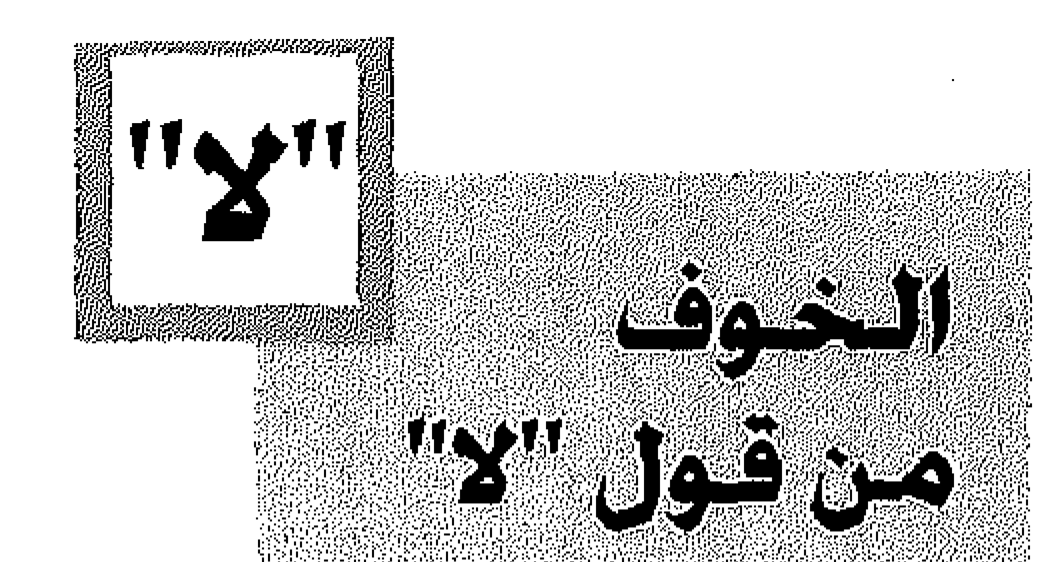


مساحة
الظـلال



التبعية
للآخرين





كلمة قصيرة وسهلة النطق، مثل "نعم". لماذا إذن تلقى صعوبة بالغة كل يوم فى قول "لا"؟ حتى عندما ترفض أمرًا وتدعم رأيك بالمنطق تلاحظ صعوبة فى التعبير عن رفضك، فتستسهل وتفضل الصمت أو أن تقول "نعم"، وإن كنت تشعر فيما بعد بعدم الرضا عن نفسك.

أختك الصغيرة تسألك: "هل تعرف أين كراستى؟" وأنت مندمج فى لعبة "جيم بوى" تتمتم بلا مبالاة: "لا". لكن هناك لاءات أخرى لا تتفوه بها بنفس السهولة. شقيق سميرة يهزأ بها باستمرار، خاصة أمام أصدقائها وصديقاتها: "أنتِ سمينة كالبقرة!" وتبقى سميرة صامتة، ولكنها لم تعد تَرتدى إلا بنطلونات (سراويل) واسعة وبلوفرات (كنزات) كبيرة المقاس. فهى تتفادى المشكلة وتحمي نفسها بارتداء ثياب تختبئ في داخلها. شيء مؤسف أن تضطر لاستئصال جزء من كيانها كى تتفادى احتمالات الاختلاف مع الآخرين! عندما تتجرأ وتقول "لا"، فأنت تسمح لنفسك أن تكون... وتكون كما أنت.

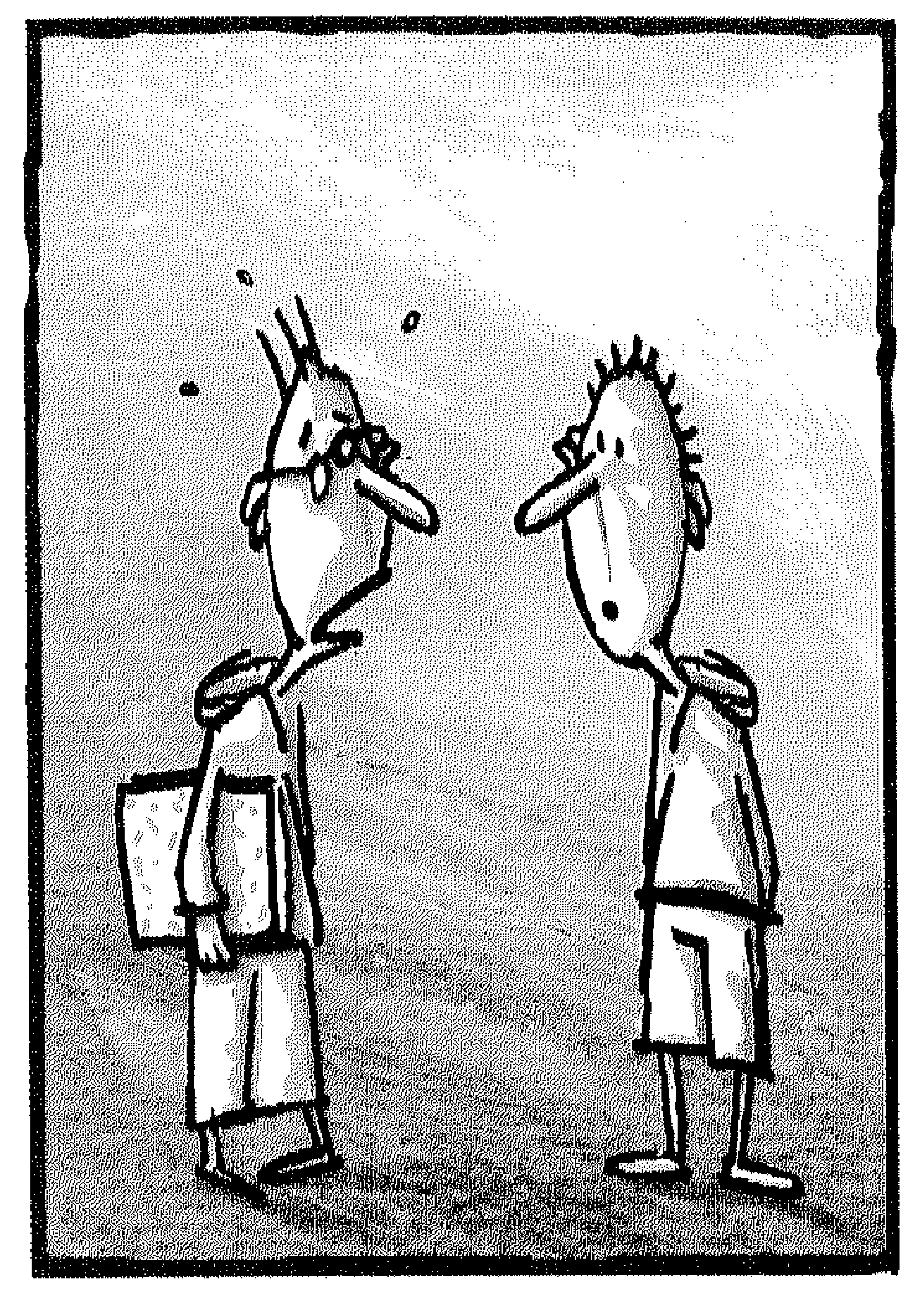
كل يوم، فى حياتك العائلية، وفى المدرسة، وأثناء أوقات الفراغ، وأمام الكبار أو الأصدقاء من نفس سنك، تواجه حالات تضطر فيها إلى اتخاذ موقف؛ إما أن توافق أو ترفض أو تساوم، تقول"نعم" أو "لا". فأنت تمتلك كل الوسائل الجسمانية للتعبير عن رأيك بالكلمة أو بالإشارة، ولكن تأتى الصعوبة من انفعالاتك ومشاعرك التى قد تشلّ إجابتك. فأنت خائف مما تشعر به ولا تسمح لنفسك أن تعبّر عنه. تُسقِط على الآخر مخاوفك لدرجة الاقتناع بأن

رفضك بكلمة "لا" سيُقابَل بالغضب. بأى حق أعارضه؟ ألن يُسيء الظن بي؟ هل سيستمر فى حبّه لى؟ وراء هذه الحجج التى تمنعك من قول "لا" يتخفّى خوف من الحديث لصالح نفسك وعن نفسك.

"أعطنى حلول واجب الرياضة، فلم أفهم شيئا من التمارين." لا يرغب حامد، التلميذ المجتهد، إعطاء حلول التمارين لزميله كريم الذى يستغله باستمرار، وفى رأسه تتزاحم الأفكار المتضاربة: "ما زال كريم صديقى، فلا يصح أن أرفض له طلبًا مثل هذا، ولو حصل على درجات سيئة سألوم نفسي." أو تشغله فكرة أخرى:




هل يمكن أن تعطينى
حلول واجب الرياضة؟




ناولنى حلول واجب
الرياضة . . .وإلا . . .


ألا تفضّل واجب
اللغة الفرنسية؟!

"كريم شخص انتهازي، لا يُظهر لطفه إلا عندما يحتاج إلى خدمة مني. إذا قلتُ له "نعم" اليوم لن يتوقف عن الطلبات." وتحت تأثير هذه الدوامة الداخلية، يصعب على حامد حسم المسألة.

حامد شاب لطيف لا يريد الإساءة إلى الآخرين، وبخاصة إلى تلميذ من فصله. لا يريد أحد أن يخلق أعداء لنفسه! يحتاج حامد هو أيضًا لأن يحبه الناس. إذا تصرف كريم ببعض العدوانية فقد يخشى حامد من تلقى الضرب منه، أو قد يخشى من أن يجعله كريم موضع سخرية الفصل كله، والذى سيعتبره حينها "متملقًا" وغادرًا. وحامد على حق عندما يريد التحرر من دور الخادم الذى يفرضه عليه كريم، ولكنه غير قادر على إجابته بـ "لا" لأسوأ الأسباب، ألا وهو الخوف.

إثبات وجودك يجب أن يكون شيئًا طبيعيًّا مثل التنفس، ولكل كائن حى الحق فى معارضة من يحولون دون نمائه. ولكن الخوف يمنعك من قول"لا"، وهو خوف غير معقول يشلّ تعبيرك عن إحساسك ويؤلمك. أنت تشعر بالفعل بصعوبة استعمال مفتاح الحرية هذا، ولو كنت تعلم أسباب تخوّفك من قول "لا" لتغلبت بسهولة على مخاوفك.

لا

لمن لا تجرؤ أن تقول "لا"؟

تلوم نفسك إن لم تتمكن في يوم من الأيام من أن تعارض أحدًا. ولا تستنتج من ذلك بالضرورة أنك لن تجرؤ أبدًا على قول "لا"... وعليك ألا تضخم الأمر! إن علاقتك بالآخرين تختلف من شخص إلى آخر. فقد يسهل عليك قول "لا" لأحدهم فى حين لا تشعر بنفس القدر من حرية التعبير مع آخر، لأن درجة ارتياحك تختلف باختلاف من تتعامل معهم يوميًا.

ففى مقدورك، مثلاً، أن ترفض استقبال أحد زملاء الدراسة الذى يدق جرس منزلك فى وقت تذاكر فيه واجباتك. ما يهمّك قبل كل شيء هو أن تذاكر بهدوء؛ لذلك تقول "لا" لصديقك لأنك تقول "نعم" لصالحك أنت.

وبالعكس، لم تطلب من صديقتك تأجيل موعد لقائكم

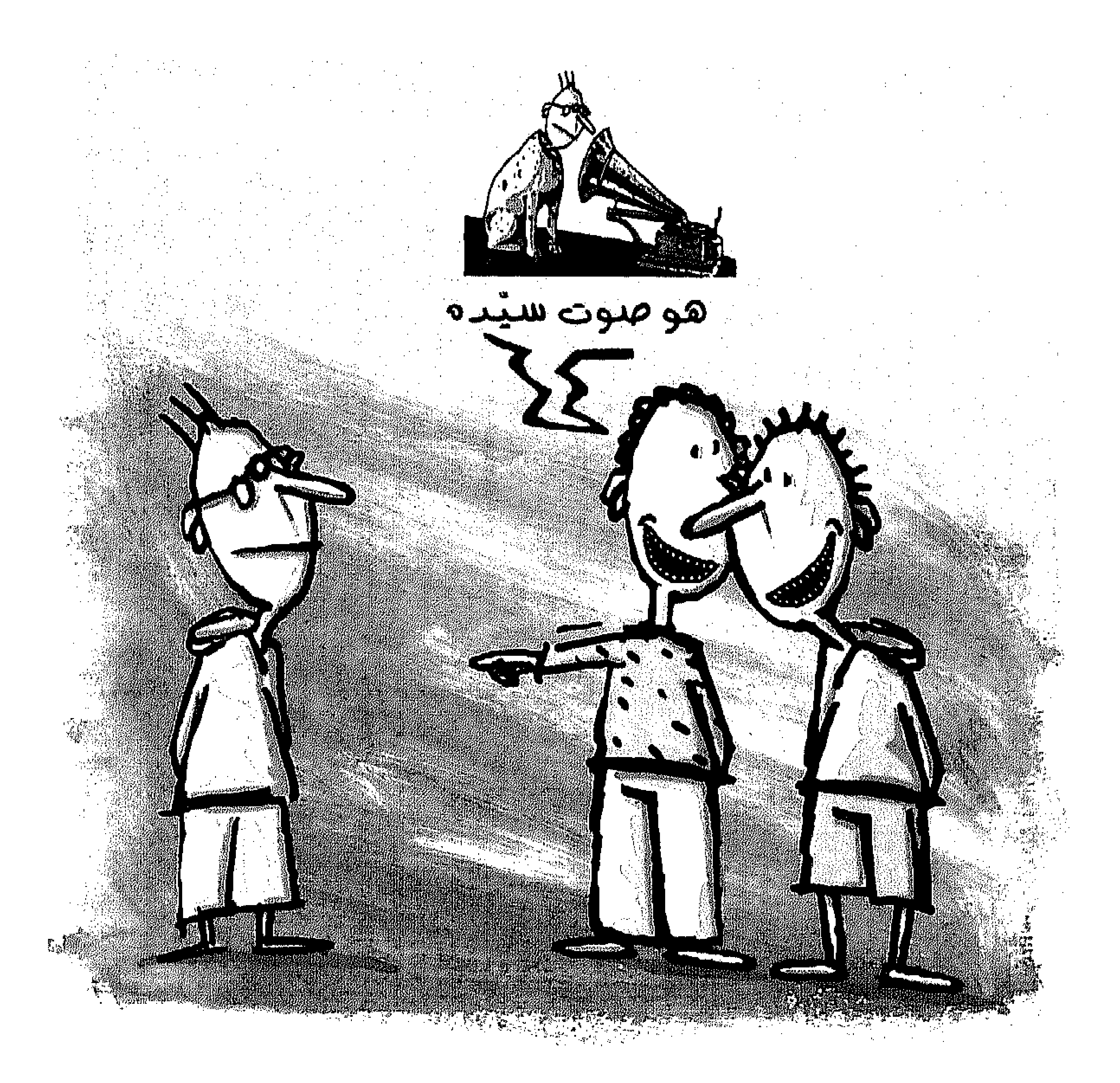


فى وسط البلد حتى تتمكن من انتظار أخيك الصغير عند خروجه من المدرسة. إن لم تقل لها "لا" فهذا لأنك تفضلٍ كثيرًا أن تراها عن أن تقوم برعاية طفل صغير. فليس سهلاً أن تتنازل عن متعتك لتأدية واجب مفروض عليك.

إذا تأملت فى الحادثين ستلاحظ إما أنك لا تبالى بصديقك، أو أن المودة بينكما كبيرة لدرجة أنه لا يمكن أن يكون هناك سوء تفاهم؛ بينما تشعر بالروابط الجديدة التى تنمو بينك وبين هذه الصديقة. أنت لا تشعر معها بما يكفى من الارتياح بحيث تستطيع أن تصارحها بالتزاماتك اليومية، لذا تبقى متحفظًا. وهذا شىء طبيعي وفى النهاية لا يهم كثيرًا!

من الطبيعى أن قول "لا" لشبّان عمرهم قريب من عمرك أسهل من قول "لا" لوالدَيك أو لرجال أو نساء آخرين





يمثلون النفوذ والسلطة. فعند عودتك من أسبوع لتعلم الغطس فى البحر، أنت سعيد للحديث مع والديك عن تقدمك فى الغطس تحت الماء. لكن سرعان ما يحبط والدك حماسك بشدة عندما يقول لك: "أنت تمزح بالتأكيد، فلا يمكن أن تكون تعلمت الغطس إلى عمق عشرة أمتار فى أسبوع!"

يصعب عليك نقض كلام والدك، بخاصة أنه صاحب معرفة وخبرة. إن قلت له "لا"، تخشى أن يعتبر ردّك تحديًا لسلطته، بالرغم من أن لديك حججًا مقنعة: "ربما جانبك الصواب يا أبي. ففى الثلاثين سنة الماضية حدث تقدم كبير فى أجهزة الغطس وأمانها،

وكذلك فى سرعة تعليم الشباب الغطس تحت الماء." إبداء رأيك بهذه الطريقة وعرض معرفتك فى وجه شخص راشد يجعلك تترك وضعك كطفل؛ إلا أن موقف الاستقلال هذا يخيفك لأنك تحمل مسؤوليته منفردا، وما أسهل الموافقة على رأى "الكبار" للاحتماء بهم...

ولأنك محتاج لمساندة وعطف أقاربك، فمن المحتمل أن تشعر، عندما تقول لهم "لا"، بأنك تخيب أملهم ومن ثم تفقد حبهم، وهذا يزيد خوفك من معارضتهم. ومخاوفك تتناسب مع مخاطرتك، وتشعر كأنك تقفز من مكان مرتفع. زد على هذا أنك فى بعض الأحيان لا تحتمل والديك وتتولد فى عقلك أفكار عدوانية وغير وديّة نحوهم. فقد تشعر أنك برفضك لهم تتسبب فى توقفهم عن حبك؛ فأنت تُعكس على الآخرين المشاعر التى تقلقك، مثل ما يحدث بالمرآة.

فى الصف الأول الإعدادى، جميع التلاميذ يسخرون من نبيل ويلقبونه بـ"صوت سيّده" لأن مرجعه الوحيد فى كل الظروف هو والده؛ لأنه يملك أسرع سيارة ويلعب التنس بمهارة كما أن مهنته مرموقة. نبيل منبهر بشخصية والده لدرجة أن رفاقه يتسلون بمناقشته حتى يسمعونه يكرر مدحه له مثل الأسطوانة المشروخة. كيف يمكن لنبيل أن يقول "لا" لهذا الرجل الذى رفعه إلى أعلى مرتبة؟ المراهق معتنق آراء والده حتى أنه سيصعب عليه فى المستقبل بناء شخصيته المستقلة. إن الأمل هو فى نجاحه فى التمييز بين ما هو عليه الآن، وما يأمل أن يكون عليه، أو ما يأمل والده أن يكون عليه.

فى أى المواقف يصعب عليك قول "لا"؟

يصعب عليكم جميعًا أن تقولوا "لا" فى حياتكم اليومية، لكن صعوبة الرفض تختلف حسب الأسئلة التى تُطرَح عليكم وحسب نوع المطلوب منكم.

سميرة مثلاً، لها مواقف جريئة من أحداث الحياة. فهى مستعدة دائمًا أن تثور إذا شاهدت موقف تفرقة ضد النساء أو البنات، او موقف تمييز ديني او عنصري؛ كما أنها تتدخل عند ظهور مشكلة بين مدرس وتلميذ، حتى أنها انتُخبت مندوبة عن فصلها سنتين على التوالي. ولكنها، مع ذلك، لا يمكن أن ترفض إعارة قلم الحبر لزميلتها رغم احتياجها إليه، كما أنها ترغم نفسها على ملاعبة شقيقها الصغير بالرغم من أن امتحانها فى صباح اليوم التالي – علمًا بأن هذه المطالب لا تهمها ولا تلزمها شخصيًا.

سميرة فى حاجة إلى الاندماج مع مجموعتها كى تشعر بوجودها، لذلك فهى تبذل مجهودًا كبيرًا للدفاع عن زملائها حتى تلعب دور المصلحة الاجتماعية داخل المجموعة. وعلى العكس من ذلك، إنها لا يمكن أن تقول "لا" للطلبات الفردية لأنها غير قادرة على فرض شخصيتها. فسميرة تفضل القيام بدورها على أن تتحمّل اختلافها وحضورها.

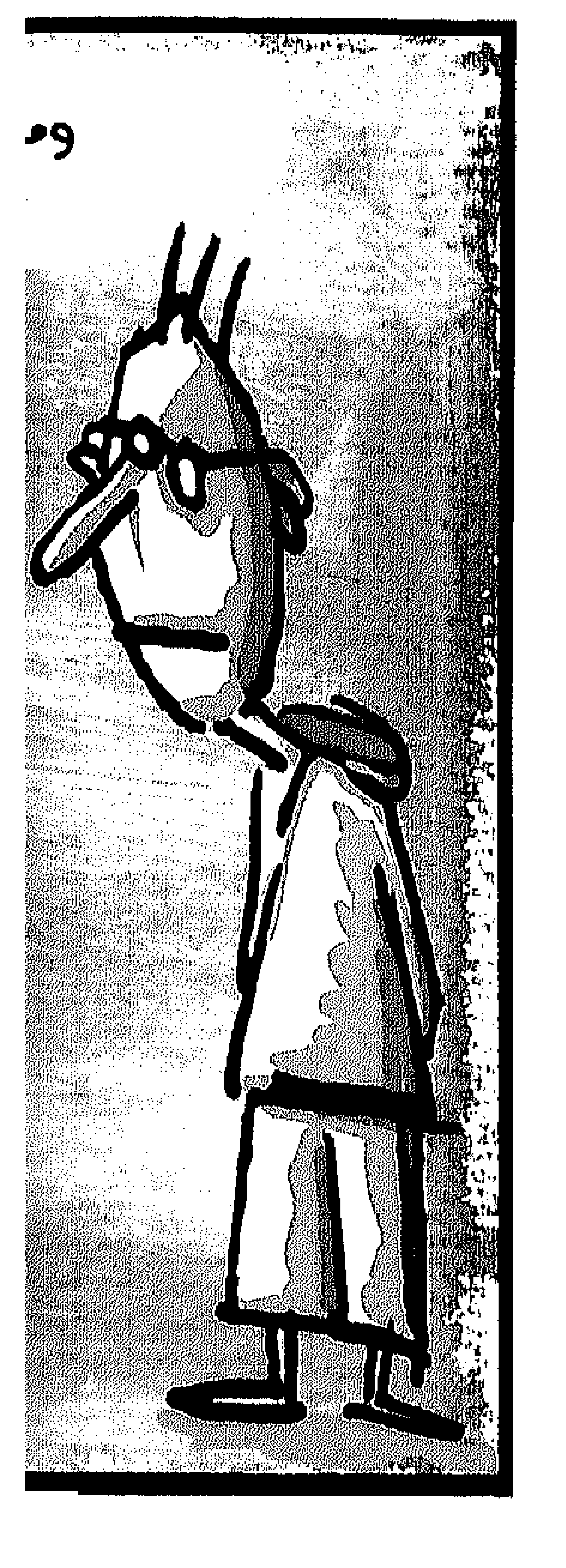
أمّا نعمان فيعيش داخل أسرته كشاب خجول ومنغلق على نفسه، ويحتجب أمام شقيقيه الأكبر منه، ويبدى إعجابه بهما لدرجة أنه يأخذ دائمًا فى الاعتبار رأى آخر المتحدثين. وفى المدرسة الإعدادية يتحول نعمان إلَى

يصعب عليّ
أن أقول
لا للشيكولاته!

شخص مختلف تمامًا: واثق من نفسه دون مبرر، وعالى الصوت، وسريع السباب كلما تأخر زملاؤه فى تلبية طلباته، مما يجعلهم يتفادون صحبته لأنهم يخشون بأسه.

نعمان مستعد أن ينكر شخصيته داخل الأسرة مادام مقبولاً من إخوته. وسط العائلة يطيع نعمان رأى الكبار كى يقبلونه بينهم، ولا يشعر بحاجة ملحة لتقدير زملائه فى الفصل إذا أحس بأنه مندمج عائليًا. ولذلك يعبِّر المراهق بحرية عن طبعه الحقيقى فى المدرسة، بل إنه يستغل شعوره بالقوة



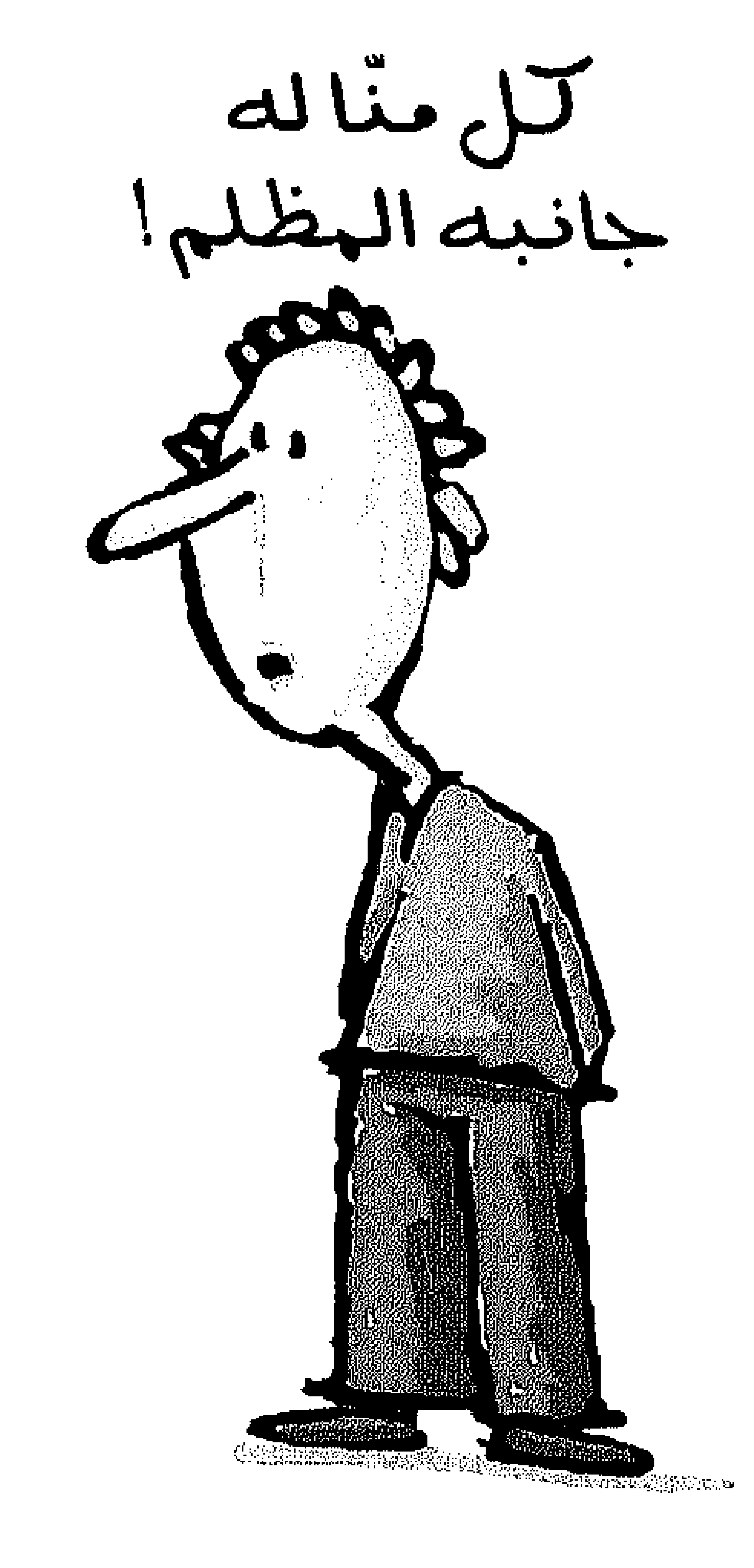


لتخويف زملائه فى الفصل بقوله: "إن لم تطاوعنى سترى ماذا يفعل بك إخوتى!"

يشير هذان المثالان إلى مدى تعقيد الفرد بطبيعته، وبشخصيته وجانبه المظلم ... لذلك من المهم فهم الآخرين، حتى لا نشعر بالخوف منهم مطلقًا.









المطالب الخفية التى توقعك فى شراكها

تزيد صعوبة قول "لا" فى بعض الأحيان بسبب عدم وضوح طلب الآخرين أو خبثه. فسامية مثلاً لها صديقة ودودة تُسمّى نادية، تراهما دائمًا معًا فى المدرسة، إلا أنه فى الآونة الأخيرة لم تعد سامية ترتاح لهذه الصداقة، حيث أصبحت تشعر بنزوع نادية لتملكها. فلا يمكن لسامية أن تقيم علاقات مع بنات من عمرها دون أن تبدى نادية غيرة لا مثيل لها. كما أنها تسمح لنفسها بأن تبدى رأيها فى الثياب الجديدة التى ترتديها سامية، وفى ذوقها...

حتى إن كانت نادية بنتًا لطيفة، مستعدة لتنفيذ كل طلبات

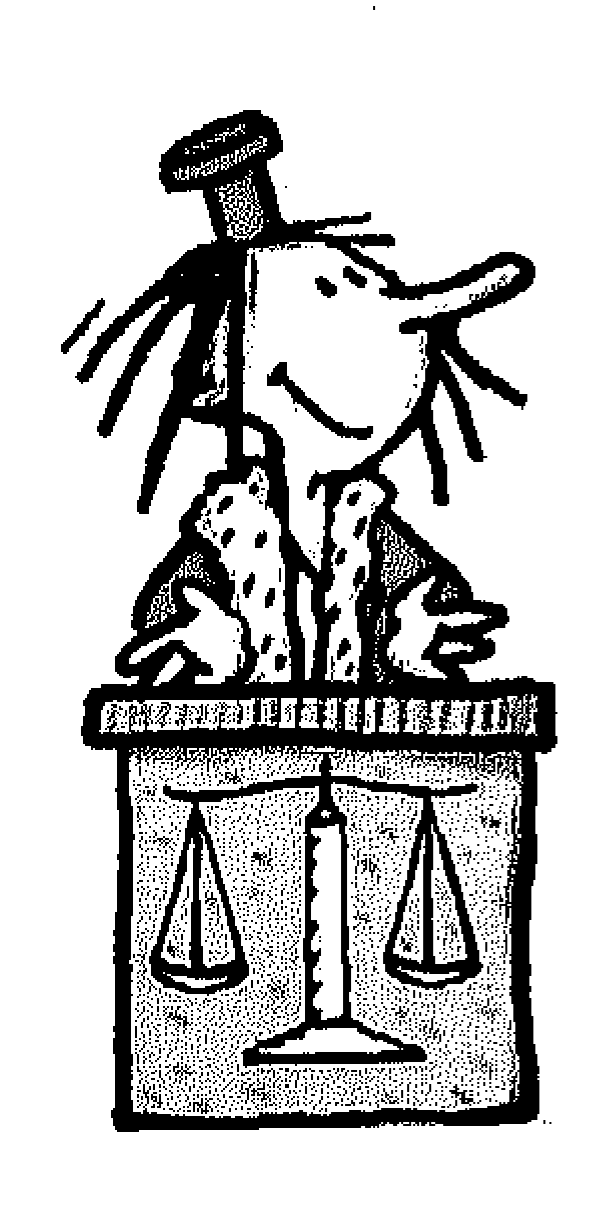
سامية، إلا أن هذه الأخيرة تشعر أنها وقعت فى فخ بسبب متطلبات صديقتها المتعسفة وتخويفها لها. فنادية تلوِّح ضمنيًا لسامية أنها إن لم تتبَنَّ مواقفها فلن تحبها أبدًا.

هناك مانع داخلى يعوق إرادة سامية ويحول بينها وبين الحركة والتعبير؛ وإحساسها بالعجز يجعلها تستسلم للأمور. عطفها على صديقتها نادية يمنعها من رفض أى شيء لها، لأنها تخشى أن تجرحها. تفضل سامية الاستسلام عن مواجهة الخوف من مضايقة نادية التى قد تنبذها؛ كما أنها تؤمن بأن على الصداقة واجبات وبخاصة الوفاء للصديقة. ولكن هل لدرجة أن لا تقول لها "لا" أبدًا؟

لماذا من الضروري



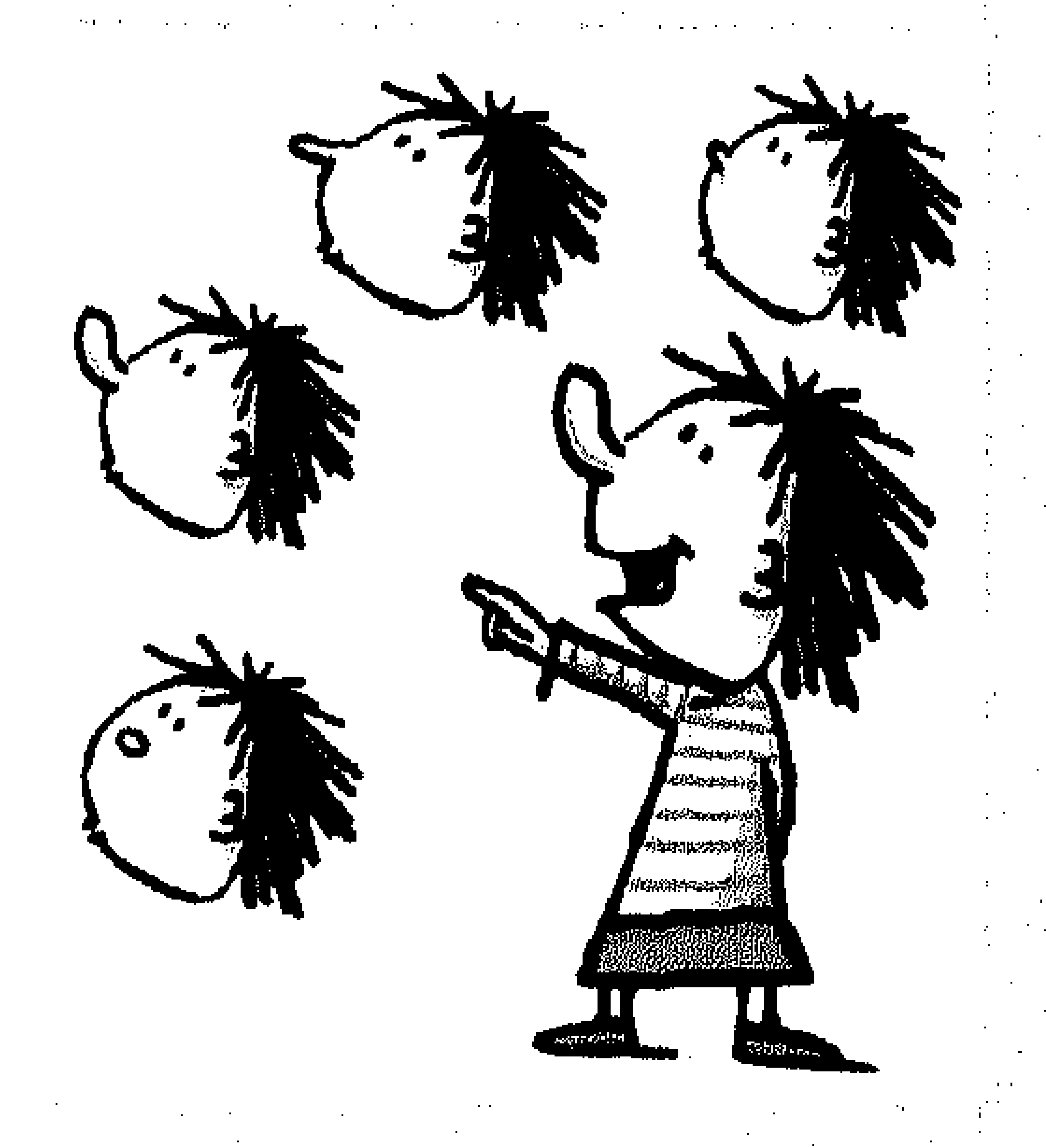
إقرار احتياجاتك



قول "لا" هو حق

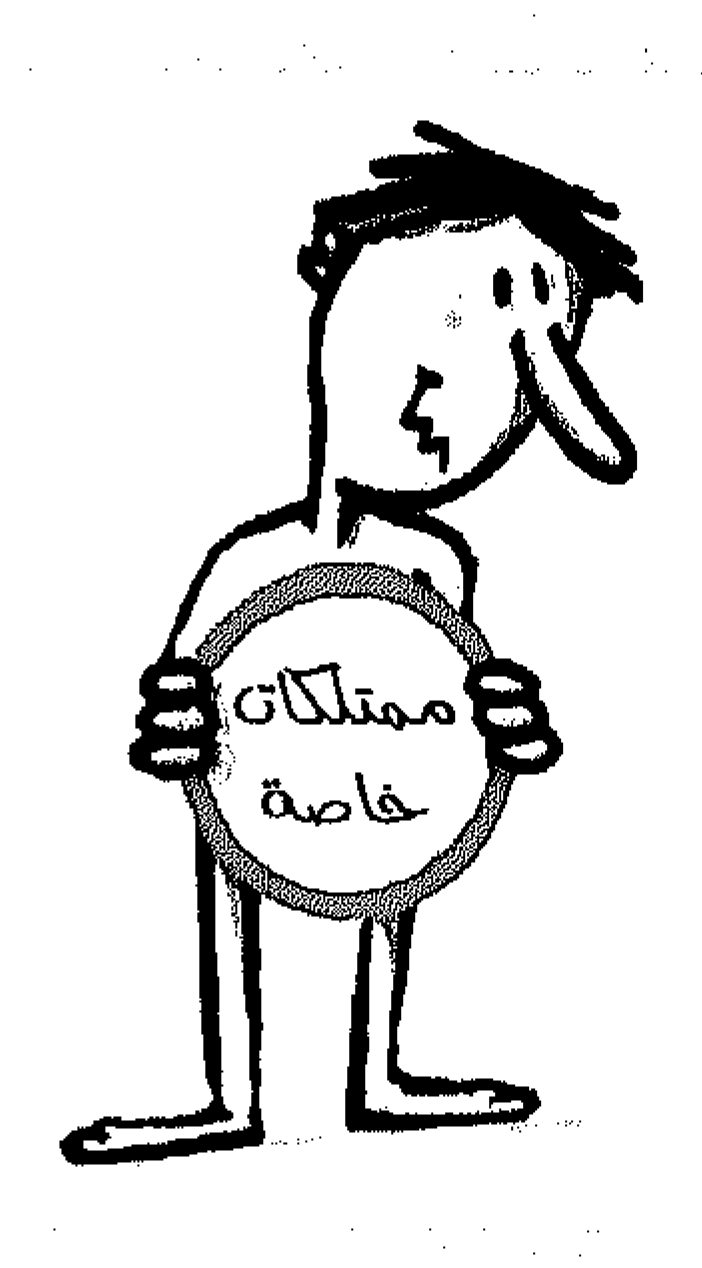
بناء الذات

ان تقـــــــول "لا"؟



البقاء كما أنت

حماية خصوصيتك





الانفتاح للحوار



لكى لا تنكر نفسك

عندما تمتنع عن قول "لا" فأنت تتهرب من التزامك الشخصى. بالطبع، من الأسهل عليك كثيرًا أن تقول "نعم" وتتبع سياسة النعامة من أن تواجه الآخر!

بمرور الأسابيع والشهور تغير موقف سامية؛ فقد كانت مراهقة سعيدة وتلقائية، وأصبحت "تسير جوار الحائط" (تخفى نفسها) فى المدرسة كى لا تقابل نادية، صديقتها المفضلة التى أصبحت فى الآونة الأخيرة تضيق عليها الخناق. ولم تعد تقصّ لها أحداث حياتها الهامة مثل عيد ميلادها أو حصولها على درجة عالية فى الدراسة...

إحساسها بالذنب لهروبها من نادية يجعلها تستمر فى إظهار صداقتها، وهى ما زالت لطيفة ومهذبة ومستعدة دائمًا للاستماع إلى نادية، لكن دون اقتناع.

ومثل الحرباء التى تتلون تبعًا للوسط المحيط بها، تتحول سامية تدريجيًّا إلى فتاة خاضعة وغير قادرة على التعبير عن ما يدور فى عقلها. لقد استسلمت تمامًا لمتطلبات نادية لدرجة أنها لم تعد تسمع نفسها، ولا أن تأخذ بالاعتبار مشاعرها واحتياجاتها. تركت شخصيتها تختنق حتى أصبحت تميل إلى التضحية، أى إلى إرضاء حاجات الآخرين أكثر من حاجاتها هى. وهى تظن أحيانًا أن هذا اللطف الشديد جزء من طبيعتها، كما لو كانت تكتشف فى نفسها شخصًا مختلفًا، وإن كان هذا غير صحيح.

فلو كانت سامية عارضت صديقتها، وقالت "لا" لطغيانها ولإرهابها العاطفى دون الخوف من أن تزعجها، لبقيت



على أصالتها، قادرة على مواجهة الآخر ككائن مختلف. ولم تكن لتخسر صديقتها، بل على العكس من ذلك. بالطبع، من يقول دائما "نعم" لا يثير أى مشاكل لأنه يفعل كل ما يُطلب منه، إلا أن الناس يملون من شخصية مهذبة لا تُعارض أبدًا ولا تعَبِّر عن رغباتها.

أليست القاعدة فى الصداقة وفى كل علاقة عاطفية ثرية أن يظهر كل طرف كما هو، على حقيقته؟ إن الآخرين بحاجة إلى معرفتك كى يحبونك، لأنهم من الصعوبة بمكان أن يدركوا حقيقتك وأنت تخفيها.





لكى لا تفقد نفسك

من الأسهل عليك فى كثير من المواقف اليومية أن تكون لطيفًا مع الناس من أن تظهر كما أنت. ولكن على المدى الطويل يدفع المرء ثمن نكران ذاته غاليًا، فطبعك يتغير ومن ثم تتغير علاقتك بالآخرين.

ولنحاول أن نقوم معا برحلة فى المستقبل مع صديقتنا سامية. على مقاعد الفصل بدأت تناقض طبعها وتنفصل عن ذاتها لتعيش مع الآخرين. لقد فقدت الثقة فى أحاسيسها ولم تعد تستمع إليها، فأصبحت فتاة خجولة تتشكك كثيرا فى قدراتها. وبخضوعها لهذه الضغوط أنكرت على نفسها حق الوجود حتى أصبحت لا تعرف كيف تقول "لا". ولأنها تشعر بعدم قدرتها على اتخاذ قرار أو إبداء رأيها، ترفض سامية أن تختار حتي فى الأمور التى تلزمها شخصيًا.





والدتها تريد إلحاقها بدروس فى الرياضة البدنية، فى حين قد تفضل هى تعلم العزف على البيانو، فتبقى صامتة وتطيع أمها خوفًا من أى مواجهة. يحدث الأمر نفسه مع إخوتها وأخواتها، فآخر من يتحدث هو على حق. أصبحت فتاة حيادية المزاج دائمًا، لا تحس بالحماس ولا المتعة فى أى من أفعالها لأنها تعيش بانطباع أنها تكابد كل أحداث حياتها. وتحتاج سامية لوجودها، أكثر فأكثر، للناس. باتت مراهقة مستعدة دائمًا لخدمة الآخرين والاستماع لأسرار هذه وتلك... حتى أصبحت فتاة لا غنى عنها. فتكتشف أن لها سلطانًا على كل من فى حاجة إليها! وتطمئن لصورتها غير الصحيحة هذه، مما يجعلها تتخلى تدريجيًا عن حقها فى إدارة حياتها بنفسها.

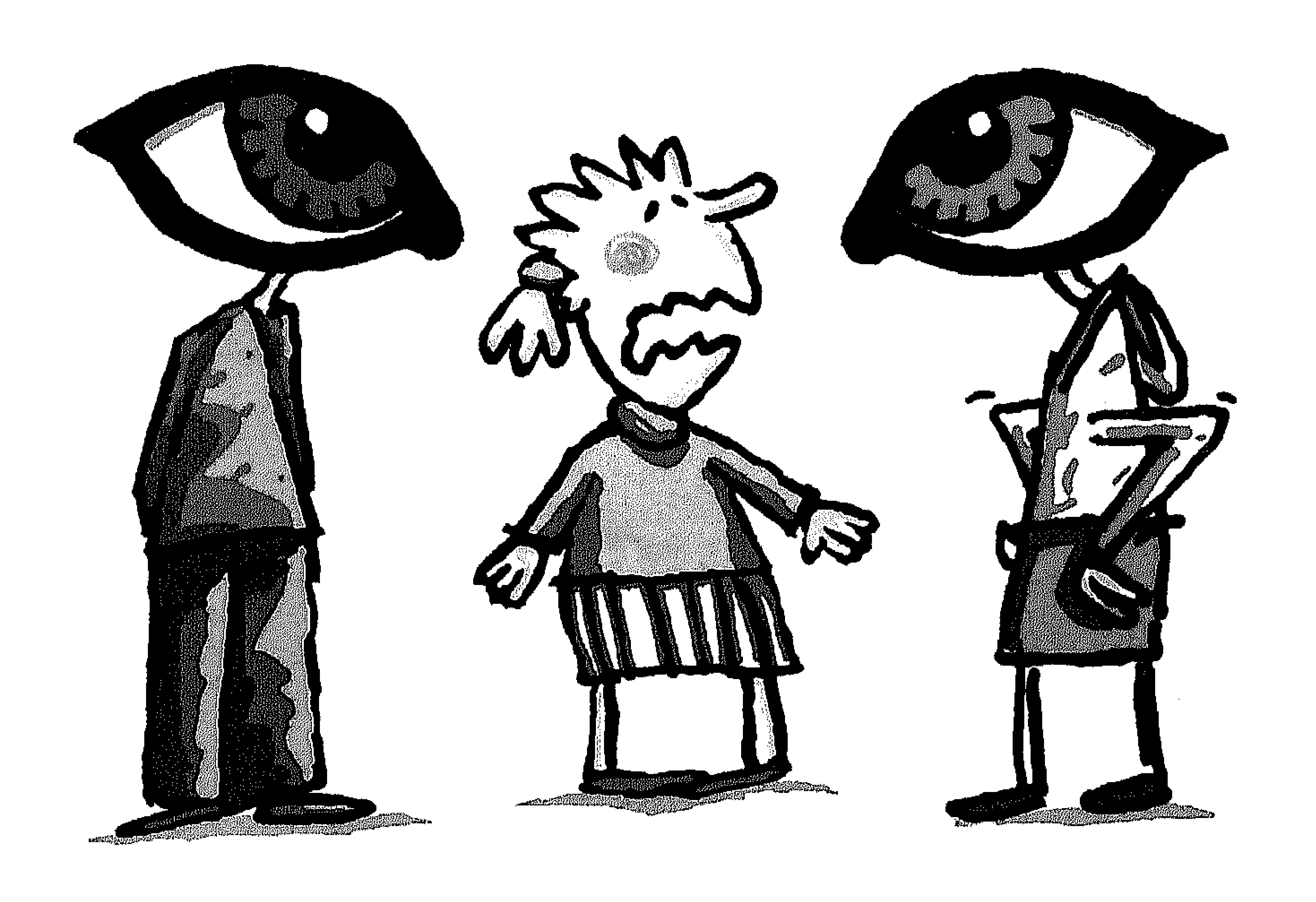
من كثرة إخفاء وجهها الحقيقى، أصبحت سامية ضحية المظاهر التىتظهر بها أمام الآخرين ثم تصدقها. لقد اختارت بين مظهرها ومخبرها. ولكن فى لحظة ما يمكن للبناء المبنى بالرمل وحده أن ينهار. ومن كثرة تنازلات سامية عن احتياجاتها لإرضاء الآخرين، يمكن أن "تنفجر" حتى يعود الوضع إلى طبيعته. قد تفكر هذه الفتاة وتقول: "لماذا علىّ أن أحسب حساب من يتجاهلون حاجاتى تمامًا؟" وتكون الإجابة عنها على النحو التالى: "كيف يمكن للناس أن يروا ما تخفيه أنتِ عن نفسِك؟" الناس ليسوا عرّافين!

من الممكن أن تتأرجح سامية بين اعتياد الخضوع للآخرين وبين إرادة شرسة لفرض أراءها عليهم. ونظرًا لأنها عاجزة عن التعبير عن رغباتها بكل حرية، فلم تعد تثق فىالناس، وتشعر بأن عليها أن تسيطر على الأحداث وعلى من حولها.

ومَن حولها يكتشفون صرامتها وتطرفها فىبعض الأمور، وأنها تغضب كلما اختلف الآخرون معها. فهى سريعة فىأحكامها وفى معاتبة أصدقائها، إذا تأخر هذا مثلاً عن موعده أو نسى ذاك أن يستفسر عن صحتها عندما مرضت... كما اكتسبت مهارة فى فن النميمة التىتسمح لها بالسيطرة على زملائها وإحتلال الصدارة بينهم، وتعرف كيف تمرّر لمن يسمعها كل القصص والشائعات المؤذية، فتزيد بهذا سيطرتها على الآخرين... يرى البعض أن ردود أفعالها غير مناسبة كما لو كانت تسعى بكل الوسائل لإثبات وجودها.

وقد وصلت إلى حد الحسد والغيرة من كل من يثبت ذاته بحرية، لأنه يعكس مثل المرآة ما كان بإمكانها أن تكون عليه. ومن كثرة ما فقدت من حيز وجودها الشخصى، تجد سامية صعوبة فى تحمّل الضغوط والالتزامات لأنها تحتاج إلى مساحات أكبر لحريتها الشخصية. فهى تتخبط، مثل أسد حبيس، لتسترجع هويّتها المفقودة بأى ثمن. وكان الحكيم غاندى يقول: "دعنا لا نخلط بين ما هو طبيعى وما هو اعتيادى." فيا لها من جملة جميلة جديرة بالتأمل!





لكى لا تهدم نفسك

سامية فى حاجة للبحث في أعماق نفسها لتستعيد الروابط مع هويتها المفقودة ولتكتشف بشكل طبيعى الكلمات التى تعبر بها عما يجول بداخلها؛ حينئذ ستسترد حيويتها وطاقتها. وإن لم تتمكن من هذا فقد يترسخ الإحباط داخلها. فهى، بسبب صمتها وتراكم الأحاسيس المكبوتة، تحفر بداخلها حفرة كبيرة من البُغض – البغض الذي يمكن أن يفيض فى أية لحظة على هيئة غضب شديد.

وبدلاً من توجيه هذا السخط إلى نفسها – وهى التىلم تدرك نفسها بالقدر الكافى– قد توجهه إلى الآخرين. فالأسهل دائمًا اتهام الأقارب والأصدقاء بوضع كل

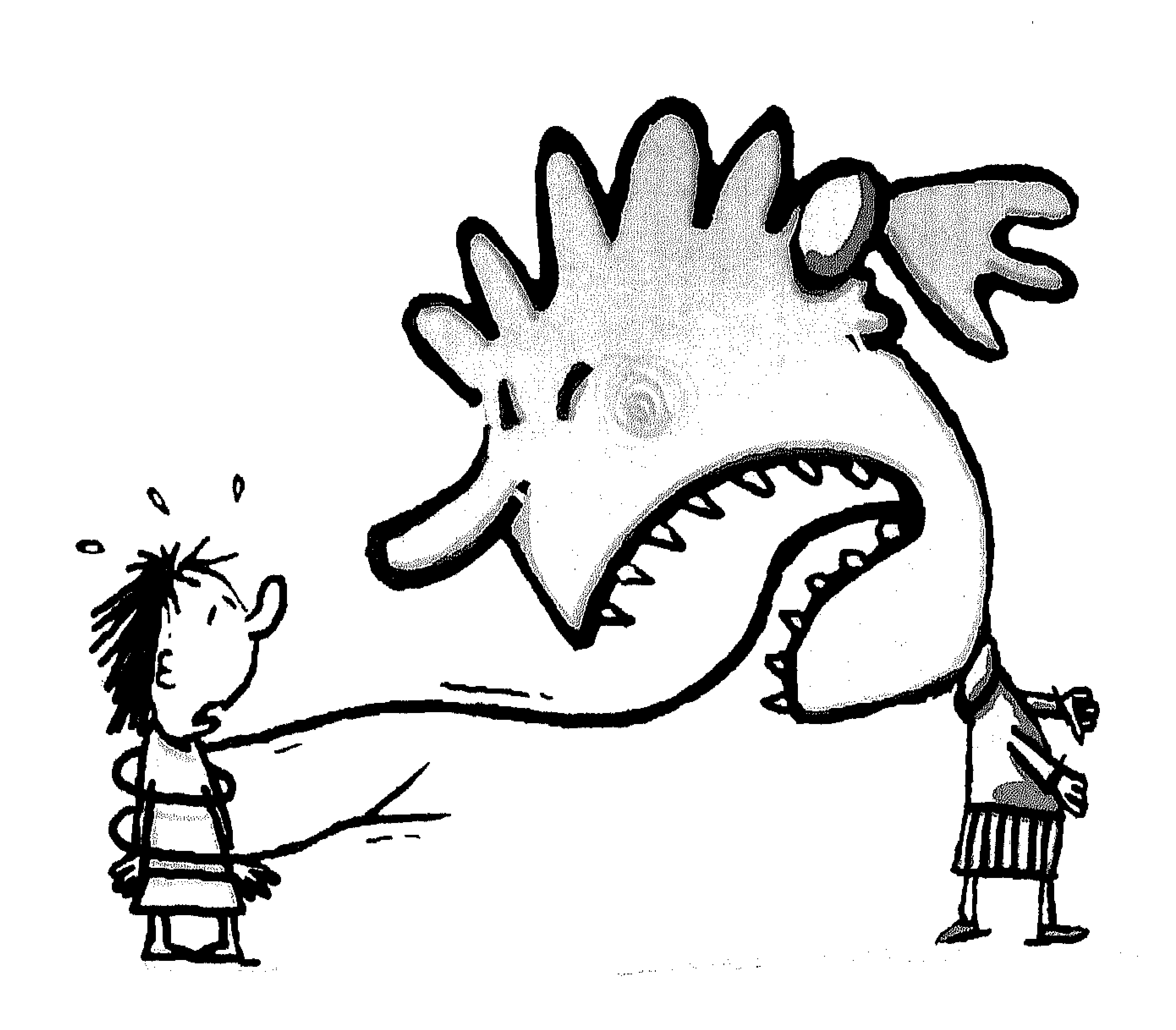
العقبات التى لا يمكنك تجاوزها وحدك! وستنتهى سامية بتوجيه غضبها من نفسها إلى الآخرين، وبالبحث حولها عن المذنبين.

حينئذ قد تدخل سامية فى دوامة عتاب للمحيطين بها وإصدار أحكام سلبية بحقهم فتقول: "أنا تعيسة لأن الآخرين أو والدىّ... فعلوا بى هذا." وإذا تكرر إحساس سامية بأن أحدًا لا يفهمها، وأنها مظلومة، ومنبوذة، ولا تحظى بالاعتراف، سيصبح لها هوية جديدة: "لا أحد يفهمنى." لو كانت سامية أكثر وعيًا بما تعيشه حقيقة، لوجدت بسهولة طريقة للتعبير عن قوتها دون الاعتداء على أحد.

ولأنها غير قادرة على تحديد احتياجاتها الشخصية، فهى تتهافت على نظرة الآخر وآرائه: "ما رأيك؟"، "ماذا كنتَ ستفعل لو كنت مكانى؟"، "ترى ماذا يظنون بى؟" إنه لأمر مرهق بحق أن تنتظر اعتراف الناس كى تحسّ بوجودك! وكل مَن يبحث دومًا عن موافقة الآخرين على كل ما يفعله، يستحيل عليه أن يقول "لا" أو أن يعبر عن رأيه بوضوح لأنه يهب غيره حق تقرير ما يناسبه. وبتعلقها بنظرة الناس لها، قد تدخل سامية فى التبعية لآخر صيحة فكرية أو لأحدث موضة فى الملابس: "كل زملائى فى الفصل يعشقون المسلسل الفلانى، فلأفعل مثلهم"، و"تشترى جميع صديقاتى ملابس من ماركة كذا، فلأفعل مثلهن." وهذا السباق المستمر لمتابعة رأى مَن هو الأقوى قد يتجاوز الحد. صحيح، الأسهل أحيانًا أن تلجأ إلى كلام جاهز بدلاً من المخاطرة فى حديث شخصى يثبت

وجودك، ويتيح لك الاستماع للآخرين. ولكن الخوف والإحساس بالعجز يوَلدان الانطواء الذى يشل بدوره مجتمعنا: تفرقة بين الجنسين، وتطرف دينى وأخلاقى... وكل الأفكار التي تنكر على الآخر حقه فى وجود مختلف. فمَن يعجز عن التمتع بحقوقه يسعى دائمًا إلى إظهار قوته وسلطته للآخرين.

إن هذه الأمثلة تظهر المخاطر التى يتعرض لها المرء، على المدى الطويل، إن لم يتعلم كيف يقول "لا". فكلما فقد جزءًا من كيانه الحقيقى، أنكر ذاته، ورفض حق الآخر فى الوجود.



لكى تحترم نفسك

قبل اتخاذ قرار ما، يتساءل الكنديّون ببساطة: "هل أميل إلى نعم أمَ إلى لا؟" ثم ينتظرون بعض الوقت للتعرف على مشاعرهم الحقيقية.

منصور يجلس فى مؤخرة سيارة والده، منكمشا، مصفر الوجه. عند كل منعطف يقاوم إحساسًا بالدوار والغثيان. تناول إفطاره بسرعة، وحيث إن والده تأخر عن توصيله إلى المدرسة، انطوى منصور على نفسه والتزم الصمت المطبق. بداية سيئة لليوم!

وهنا، علينا إبلاغ منصور بما يلى: "أطلب من والدك أن يبطئ من سرعته وإلا ستتقيأ داخل السيارة." فمنصور هو الوحيد القادر، بالفعل، على التعبير عما يشعر به. لذلك من الأهمية والضرورة أن يتحدث مع أبيه، بل أن يؤكد له على الأمر، وإلا أضر منصور بنفسه.

فى السنة الثانية من المرحلة الإعدادية بمدرسة مختلطة، لزينب صديق من فصل آخر. وهما سعيدان بلقائهما بين الدروس وبالتخطيط لنزهات أخرى إلى السينما أو وسط البلد. وزينب تفضل لقاء صديقها خارج أسوار المدرسة لأنها لا تطيق استهزاء زملائها المتكرر بها. والحق أن زملاءها فى المدرسة يتنافسون فى سرد النكات والأقوال الفظة لإخفاء الصعوبة التى تواجههم عند الحديث عن الجنس والتعبير عن مشاعرهم. ضاقت زينب بهذه الإباحية، فأسرت بالأمر لممرضة المدرسة التى طمأنتها: "لك الحق فى إظهار بعض الحياء عند التعبير عن إحساساتك، ومن المهم أن تستمعى إلى ما تشعرين

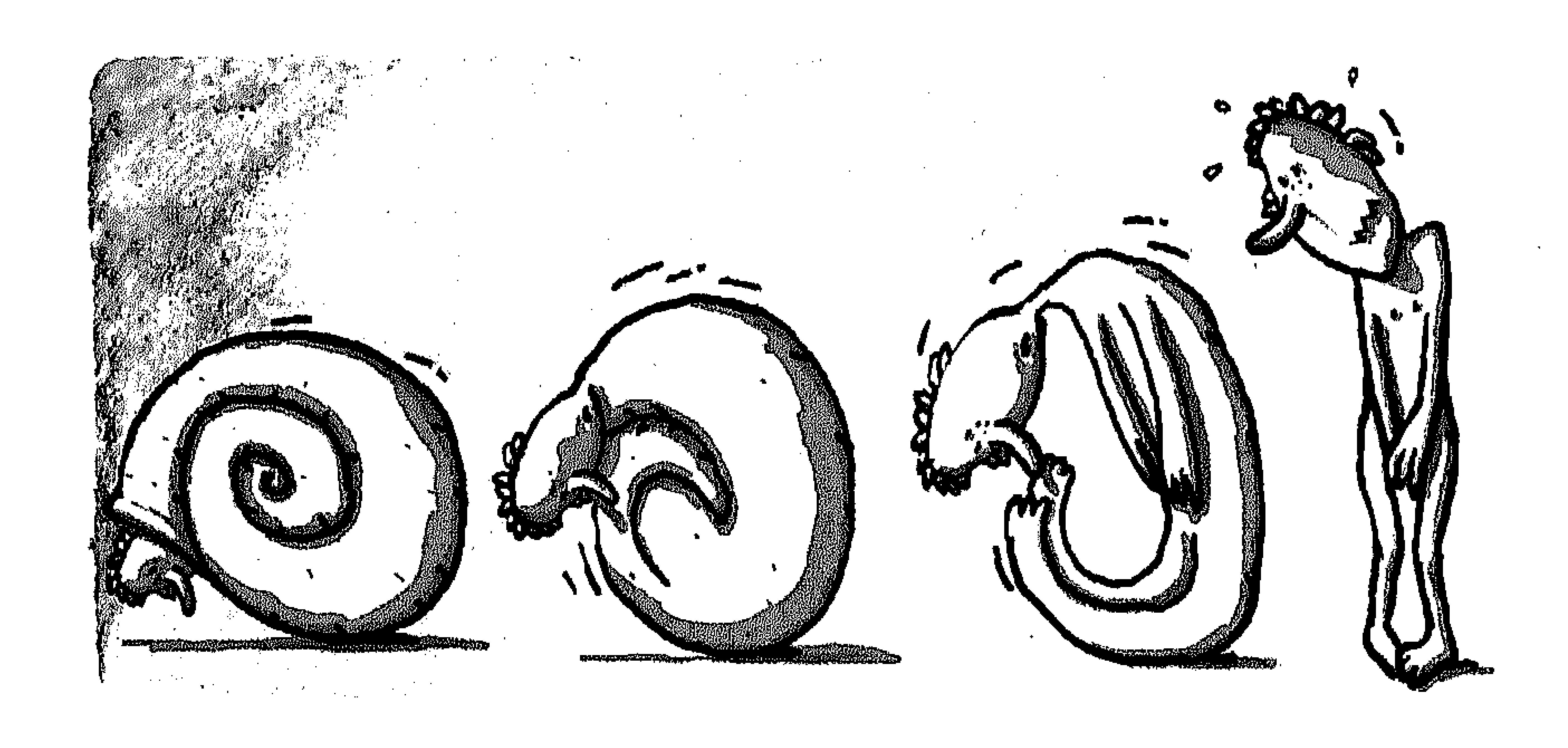
به. من المؤكد أنت حساسة لملاحظات رفاقك لأنك تنتظرين اعترافهم بكَ، وهذا طبيعى لمن هم فى مثل سنّكِ! لكن لا يجب الخضوع لضغوط مجموعتهم أو لصديقك، فإذا ضقت من بعض تصرفاته لا ترددى فيٍ إبلاغه بذلك والتعبير عن تحفظك، حتى إن كان هذا ثقيلاً على نفسك؛ فاحترام النفس هو طريق الاحترام الحقيقى للآخر."

فى مدرسة مختلطة أخرى، كانت صفاء هدفًا لمضايقات بعض الطلاب فى فصلها، فتضطر إلى جمع الأوراق من الأرض وتحمُّل ملاحظاتهم السخيفة... عندما شكتهم صفاء للمُدرسين ابتعدت عنها زميلاتها حيث اعتبرن التبليغ عن الزملاء مرفوضًا، لأن سلوكهم أصبح معتادًا فى هذه المدرسة ولا ترى الزميلات خطرا من هذا. ولما كانت صفاء تملك من الشجاعة ما يجعلها تحترم نفسها وتأخذ آلامها بعين الاعتبار، شكت المعتدين عليها دون اعتبار لفقدان مساندة بنات الفصل الأخريات.

أدت صفاء خدمة للمجموعة. فبعد أن عاقب مدير المدرسة المعتدين، فهموا خطورة أفعالهم، وفى المستقبل سيدركون معنى الاحترام.

"نعم" للحياء

فى مثل هذه المرحلة العمرية الحياء ضرورى لحمايتكم؛ فقد تركتم جسم الطفولة الذى كان حتى آنذاك صامتًا وهادئًا، ولم يكن يُحسب له حساب.
ومن الآن أصبح ضروريًا لكم أن تمضوا قدرًا من الوقت أمام المرآة لإدراك قوامكم الجديد كى تشعروا به وتتعرفوا على نوعه، ذكوريًا كان أم أنثويًا. ومن هنا تظهر ردود الفعل المحتشمة التى تدفعكم إلى التقوقع على أنفسكم والتهرب من النظرات التى تهددكم وتضعفكم، كما لو كانت ترقب شفافية التحولات الطارئة عليكم.
تعتقدون أن جسمكم الجديد ليس ملككم بعد، وأن من الممكن أن يخونكم ويكشف رغم أنوفكم عن خصوصيتكم ورغباتكم السرية، وهذا يؤدى إلى الخجل الظاهر على وجوهكم.
من الطبيعى إذن أن تحموا أنفسكم من أي تقرُّب قد يقلقكم.
فلم يعد ممكنًا أن تصعدوا فوق ظهور والديكما لمداعبتهما لأنكم تعتبرونهما الآن رجلا وامرأة. فى نفس الوقت تحسون بالحاجة للاختلاء فى الحمام وتركيب ستارة للدشّ... إن لم يفهم والداكما احتشامكم فذلك لأنهما لا يدركان أنكم تنمون. فاجعلوا الجميع يحترمون حاجتكم للحياء، دون التعرض لنظرات الناس.







لكى لا تخاطر بنفسك

محمود جالس على مقعد فى حديقة عامة، مستغرقًا فى قراءة كتاب، ولم يلحظ الرجل الجالس إلى جانبه. وبعد دقائق يبدأ الرجل فى مداعبة شعر محمود الذى يتلفت حوله، ولا يجد من يساعده. فجأة يأخذ محمود حقيبته، ويقف وينصرف دون أن يلقى نظرة إلى أحد. فهو فى عجلة للعودة إلى منزله ليقص الحادث على والديه.

مثل محمود، من المحتمل أن تلتقى بأناس يبادرونك بحركات غير لائقة. فى سن البلوغ يتغير جسمك بالفعل، وقد يثير رغبة بعض الكبار الغرباء أو الأقرباء، يحاولون





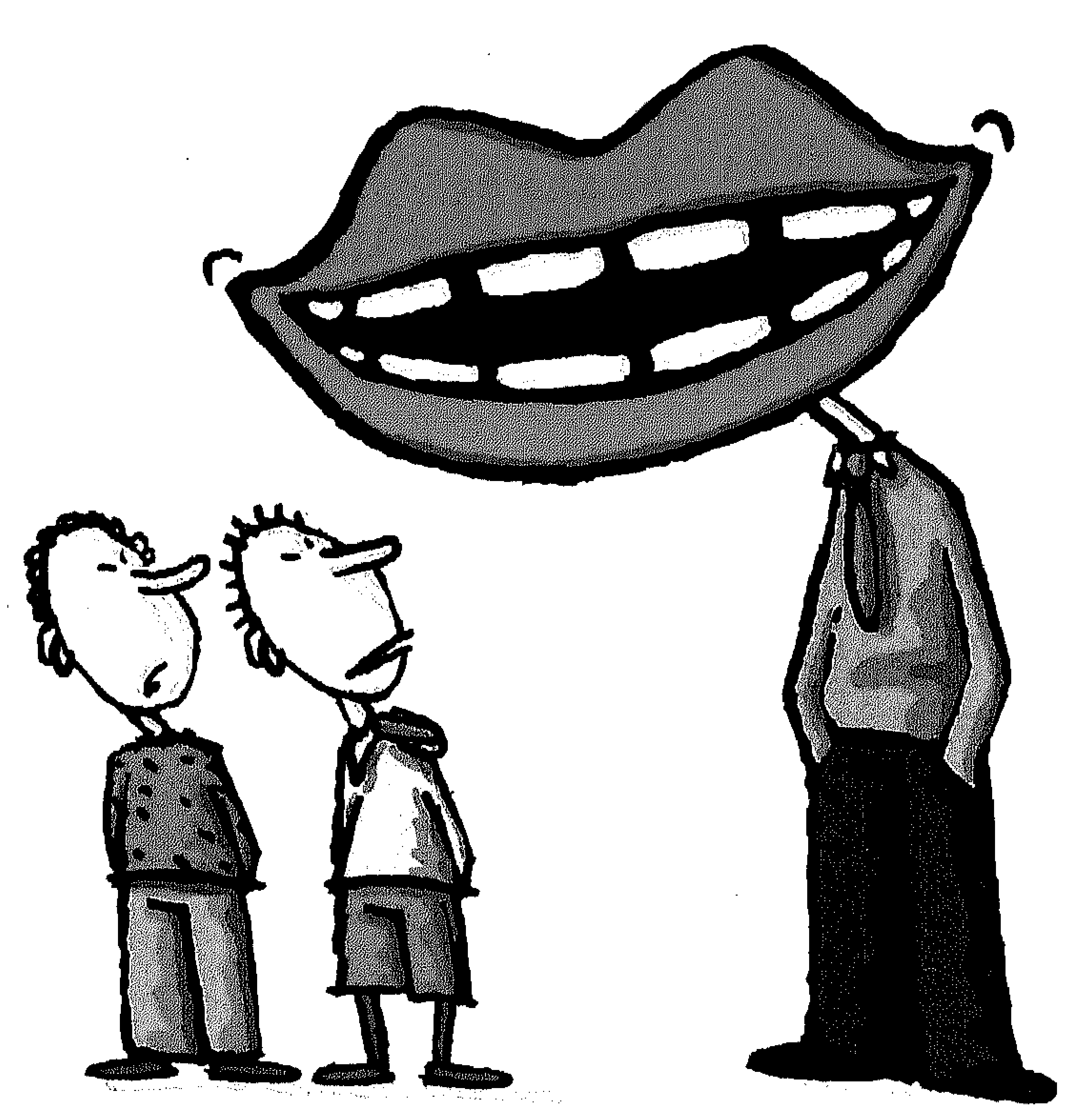
لمْسَك بل وملامستك رغما عنك. تصبح آنذاك ضحية تحرش جنسى.

لو شعرت بضيق أو بخطر فى صحبة أحد فليكن رد فعلك سريعًا: أصرخ، أطلب النجدة، انصرف بسرعة، اركض... ولا تخجل من انفعالك لأنك على حق. قول "لا" هو أساسا احترامك لنفسك.

وقد لا يكفى هذا أحيانا لإيقاف المعتدى عليك. فلو كنت ضحية اعتداء جنسى، فهام جدا الا تنغلق على نفسك! ابحث عن معاونة شخص تثق فيه – أحد أفراد أسرتك، شخص راشد فى المدرسة، أو صديق – وتحدث معه دون

خجل أو إحساس بالذنب. فهذا من حقك وضرورى لحمايتك. لو شعرت أن من تحدثه لم يفهم ألمك، فلا تتردد فى البحث عن شخص آخر حتى تجد مَن يسمع نداءك. فالهدف من حديثك ليس فقط أن تشعر بتحسن معنوى، بل أيضًا وضع حد لهذه التصرفات. فإن كنتَ اليوم أنت الضحية، فغدًا قد يكون الضحية شخصًا آخر.

ومهما كان الفعل، ومهما كان فاعله، فالمهم أنه اعتُدِىَ عليك، حتى إن لم يحدث أى عنف أو ضغط جسدي. فالاغلبية منهم يعرف كيف يغرى المراهقين، فتراهم مثلاً يقدّمون لك هدية ويبتسمون لك... فتكون ضحية عنف نفسى، وتفقد تقديرك لذاتك او ثقتك في نفسك. وهؤلاء يظهرون أمامك فى صورة لطيفة للغاية، حتى أنك تشعر بالذنب إذا لمتهم أو رفضت شيئا لهم.



ولهذه الاعتداءات نتائج سلبية محتملة على اتزانك مستقبلاً؛ منها فقدان الثقة فى نفسك وفى الآخرين، والتقوقع على ذاتك، والاكتئاب... لذلك من المهم أن تسترجع حقوقك كضحية لتتجاوز ألمك وتعيد بناء ذاتك. وحينئذ سيكون بإمكانك أن تنتقل إلى مرحلة أخرى.

والحديث فى مثل هذه الأمور ليس سهلاً لكن القانون معك (في آخر هذا الكتاب بعض المعلومات القانونية).

قد يُحكم على المعتدى عليك بالسجن بسبب تصرّفه نحوك لأنه قد تجاوز حدوده معك دون احترام جسمك وخصوصيتك، وفرض عليك قانونًا ظالمًا – وهو قانون الغلبة للأقوى.

وجسدك ملكك أنت وحدك وليس لأحد الحق فى ملامسته إن لم ترغب فى ذلك، بل عليك أن تفخر به وتكون مسئولاً عنه. ولابد أن تكون لك الثقة الكافية فى ذاتك لتحمى نفسك من الخطر، حتى لو صدر من شبان فى مثل سنك.

لك إذن حقوق وعليك أيضًا واجبات من ضمنها واجب حماية نفسك. فاجعل لعقلك "صفارات إنذار" تنطلق بآليات بسيطة جدًا. مثلاً، اخبر والديك دائمًا بالمكان الذى تنوى الذهاب إليه، وكيف، ومع مَن، والساعة التى تنوى عندها العودة إلى المنزل. اطلب دائمًا الإذن قبل مقابلتك لأحدهم، حتى لو كان شخصًا تعرفه. أى أن الأفضل أن يعلم والداك مكان وجودك.

حاول دائمًا أن يرافقك بعض الأصدقاء إذا ذهبت إلى حفلة

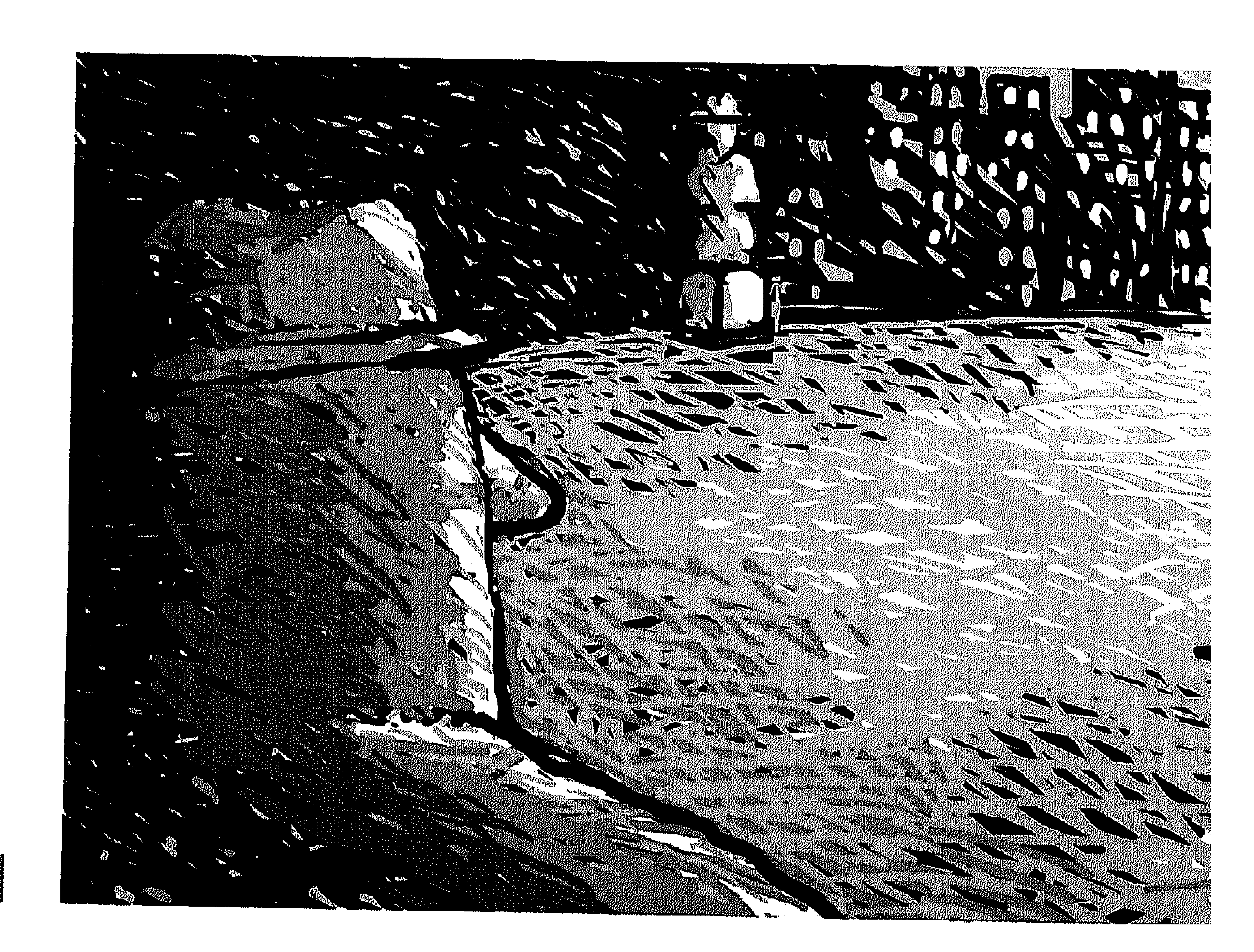
أو سهرة... ولا تجتاز ليلاً بمفردك الأماكن المظلمة، مثل الصالات والأرض الفضاء. إن المعتدى يعرف كيف يجد فريسته ويهاجم الضعفاء أولاً، أى مَن هم بمفردهم، أولئك الخائفون، أو مَن يشعرون بالخطر. فإذا سألك شخص وهو يقود سيارة عن معلومة ما، فابتعد دائمًا عن السيارة قبل أن تجيبه، لأنك إذا تعرضت للخطر فستتمكن من الهروب. قل "لا" لكل اقتراح معروض عليك يضايقك، ونبّه فورًا كبيرًا تثق فيه. لا تتردد فىرفض مساعدة يطلبها منك شخص يتبين عزمه على إيذائك، لأن الراشد من المفروض ان يطلب المساعدة من راشد آخر وليس من مراهق مثلك.

إذا أسرّ إليك أحد أصدقائك بتعرضه للاعتداء، فانصت إليه دون التشكيك فىأقواله. وطمئن صديقك (أو صديقتك)



وابعد عن تفكيره أىشعور بالذنب: "أنت لستَ مخطئًا، بل الشخص الراشد هو الذىأساء التصرف إليك، وما فعله مخالف للقانون. ولستَ الوحيد الذىتحدُث له مثل هذه الأمور، لا تخجل! فالحق معك. وهناك متخصصون قادرون على سماعك ومساعدتك." اختارك الصديق (أو الصديقة) كحافظ لأسراره، لذلك عليك مرافقته فى كل الإجراءات، ولا تحاول التحقيق بمفردك لمعرفة الحقيقة؛ إن الحدث الذى كان ضحيته الصديق (أو الصديقة) سيعالجه الكبار والقانون، فلا تعتبر نفسك بطلاً!

وإذا لعبت دور القاضىالعادل ستطبق قانون الغابة، حيث يصفىالإنسان حساباته بنفسه مثلما يحدث فى أفلام رعاة البقر؛ يكفيك إذن أن تعيد للمسئولين ما ائتمنك صديقك عليه.



لتأكيد وجودك

أنت تبنى شخصيتك مثلما يُبنى البيت، ومنذ الصغر حفرَتْ تربية والديك أساسات البيت، فقالوا لك "لا" مرارًا وتكرارًا ليعلماك كيف تحترم الحدود والقواعد. ومن ناحية أخرى، تعنى كلمة "سلطة" أيضًا التحكم، أى أن وظيفة الوالدين هى تعليمك كيف تتحكم فى حياتك وفى بلورة شخصك واكتشاف نفسك.

وكما يستند النبات على دعامة لينمو، كذلك أنت تحتاج إلى الحدود التى وضعها لك والداك كى تترعرع، وتعرف ما لك، وتنمّى وجودك بنفسك.

أنت بدورك بإمكانك أن تقول "لا"، أى أن تؤكد تفرُّدك واختلافك دون الذوبان فيمَن حولك.

وفى السنوات المقبلة ستقوم ببناء الجدران الأساسية لشخصيتك، وبفرز الحجارة التى جلبها إليك والداك، مع اختيار الضرورى منها لبنائك الداخلى وطرح الأخرى جانبًا. وستضيف تدريجيًّا حجارتك الشخصية الناتجة من لقاءاتك، وقراءاتك، والأفلام التى تشاهدها... ستختار حسب ذوقك. ولتقوية شخصيتك، ستقرّ بقيمك الخاصة مع احترام قيم والديك. سيكون لك بيت له خصوصيته.

ولا تنس قصة البَنّائين الثلاثة التى قرأتها فى طفولتك. على عكس البيت المَبنى من الرمل أو الحصى الصغير، كان البيت المبنى من الحجر هو الوحيد الذى صمد





وقاوم الأمطار والفيضان. كذلك فيما يخصك: كلما كان بناؤك الداخلى متينًا كلما تمكنتَ من مقاومة الصعوبات والأخطار.

فى سنّ المدرسة يستمر والداك فى مساندتك كما ينصحانك بأفضل التصرفات، إلا أنك لستَ دائمًا على اتفاق معهما. المرشدون والأطباء النفسيون يستقبلون الكثير من المراهقين الذين يشكون من عدم استماع أقربائهم ووالديهم إليهم بالقدر الكافى. يتمردون أو، بالعكس، يشعرون بالضياع، لأنهم غير قادرين على التعبير أمام والديهم أو قول كلمة "لا" لهم. الأخصائيون النفسيون يشجعون المراهق على اتخاذ القرارات الصحيحة، وإيجاد الوقت المناسب لمناقشة الوالدين، والتمهل فى عرض


مستحيل الكلام معكِ، يا ماما!


أنتِ دائما مشغولة . . .


(أصوات تليفون!)


المشغول دائما فى بيتنا هو الهاتف المحمول!
زينب؟ هذا شيء جميل!

وجهة نظره، والاستماع لرأيهما، وأخيرا عدم الخوف من الدخول فى مفاوضات. إذا أزعَجْتَ والدتك أثناء اجتماع عمل لتبلغها أنك لن تستطيع رعاية أختك الصغيرة، فلن تنجح فى هذا. ولن يجدى التحدث إلى الوالدين بنبرة المطالبة أو الغضب. فقد يؤدى ذلك عندهما، بالعكس، إلى نفاذ الصبر للمناقشة. لك الحق إذن أن تقول "لا" وأن تعبر عن ذاتك. وإن لم تعبر عن طلبك فكأنك تمنع نفسك من حق الوجود، لكن لا تنس أن تستعمل شكلاً وأسلوبًا لائقًا فى الكلام!

أمر طبيعى أن تتحرر تدريجيًا من سلطة والديك، إلا أن فى إمكانك طلب النصيحة منهما فى الحالات الصعبة حتى تحس بالاطمئنان، لا بالاختناق. نادية دعت سامية للذهاب إلى الديسكو. والدة سامية رفضت رفضًا تامًا. ولما كانت سامية غير متأكدة من قرارها الشخصى بقبول دعوة نادية، فقد شعرت بالاطمئنان عندما مانعت والدتها فى الخروج. كانت سامية تخاف، فى الحقيقة، من التواجد فى الديسكو مع مراهقين أكبر منها سنًا.

إذا حدث وكان والديك غير مستعدين للموافقة على مشروع تصر عليه، فاحتفظ بقدرتك على قول كلمة "لا" لهما حفاظا على مصلحتك؛ فأنت لستَ مضطرًا لمصارحة الكبار بطموحاتك، وأيضًا لك الحق فى حماية نفسك.

والداك يرغبان بشدة فى أن تصبح مهندسًا فى المستقبل، على عكس أمنياتك بأن تصعد يومًا على خشبة المسرح! إنهما يحلمان لك بحياة لا تأخذ بالاعتبار واقعك وشخصيتك. فلا تدع طموحهما، الذى يختلف عن

أمنياتك، يبعدك عن حلمك فى المستقبل. ودافع عن أحلامك الخاصة ولا تنس أبدًا أنك ستستطيع تحقيق ما ترغب فيه مستقبلاً.

يحلم صلاح منذ الصغر بأن يكون رائد فضاء. ولا يتوقف والداه عن تذكيره بالواقع: "يجب أن تنسى مشروعك؛ لا أحد يستطيع أن يمارس هذه المهنة." تركهما صلاح يتكلمان طوال سنوات، ثم قال لهما فىأحد الأيام: "إن لم يكن هناك أناس حلموا بهذا المستقبل، لما وُجِد اليوم رواد فضاء."

فى الحياة كل منّا قادر على تحقيق أحلامه طالما كان متمسكا بها، لأنه سيبذل كل طاقاته للوصول إلى أهدافه. هل لاحظت إلى أى حد أنت راض عن نفسك كلما أثمر مجهودك؟ فالمجهود يتجلى ما دامٌ ارتبط بالرغبة، لأنه لم يعد عبئًا ثقيلاً بل متعة لتجاوز الذات.

رغبتك هي إذن أفضل مرشد لك، فانصت إليها. وبهذا ستحتل مكانك بين الناس، كما أنك ستحترم رغبتهم.

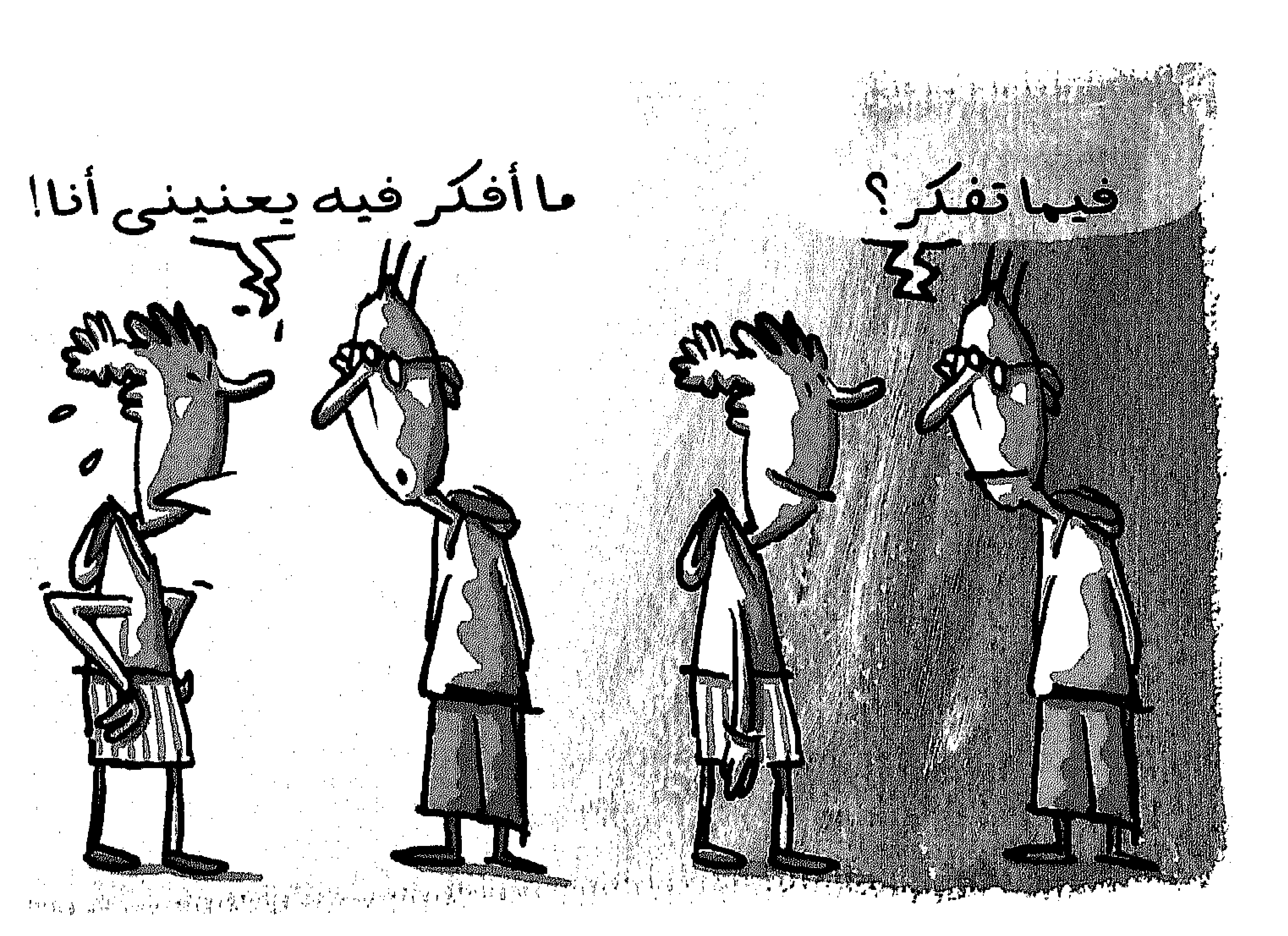

ماذا تفعل!؟
أروى أحلامى

"نعم" للسرّ

احفظ أسرارك ومساحات الظل فى حياتك كأنها كنز داخلك، لأنها البرهان على أن لك كيانك الخاص. ومَن قرر ألا يُفشى أسراره وألا يبعثرها فى كل مكان، فقد عاين المواربة، أى قدرته على عدم الانكشاف، لبناء تفرّده وشخصيته.

أسرارك مِلكك وأنت حُر إذا أردت تسجيلها فى صفحات يومية خاصة أو إيداعها عند أقرب صديق أو صديقة. والسرّ المشترك يربط الأصدقاء ويوثّق كلمتك بإستماع من تحب إليك.

لكن هناك أسرارًا ثقيلة تفصلك عن الآخرين كالحائط. وهى أسرار لا يُعترف بها، ومخجلة إلى حد أنك تفضل إبقاءها فى أعماق نفسك، مثل حالات العنف الجنسى التى خبرها بعضكم. عليك أن تتحدث عنها مع إنسان راشد برغم صعوبة التعبير عنها. اكشف الحقيقة علنا لتتخلص من ثقل الصمت الذى يعذبك.



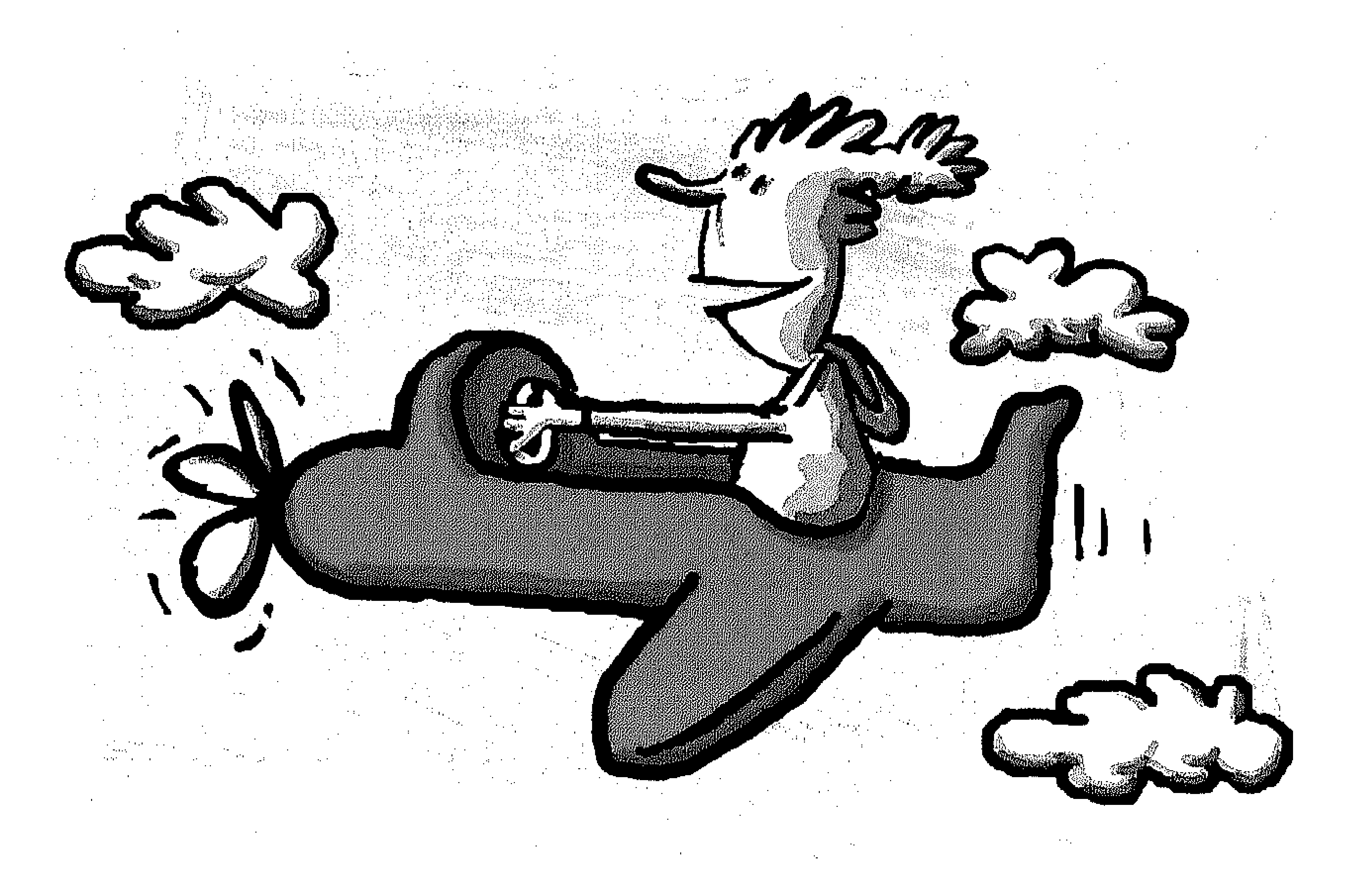
قول "لا" هو قول "أنا"

"فَمى يقول نعم وقلبى يقول لا، تبتسم شفتاى وقلبى يبكى." هذه كلمات أغنية قديمة تُبيّن الصعوبة التى تواجه كل منا فى التعبير عن مشاعره الحقيقية.

كيف تقول "لا" بفمك كلما شعر قلبك بـ "لا"؟

حينما ينزف القلب هل من الممكن أن يبكى الوجه أيضًا؟ سنحاول مساعدتك على توحيد نفسك، أى أن تسمع فعلاً ما تشعر به وأن تقوله للآخرين. ومثلما يحدث فى كل تعليم، ستتقدم خطوة تلو الأخرى كى تعْبُر بنجاح مختلف العوائق التى تعترض طريقك.





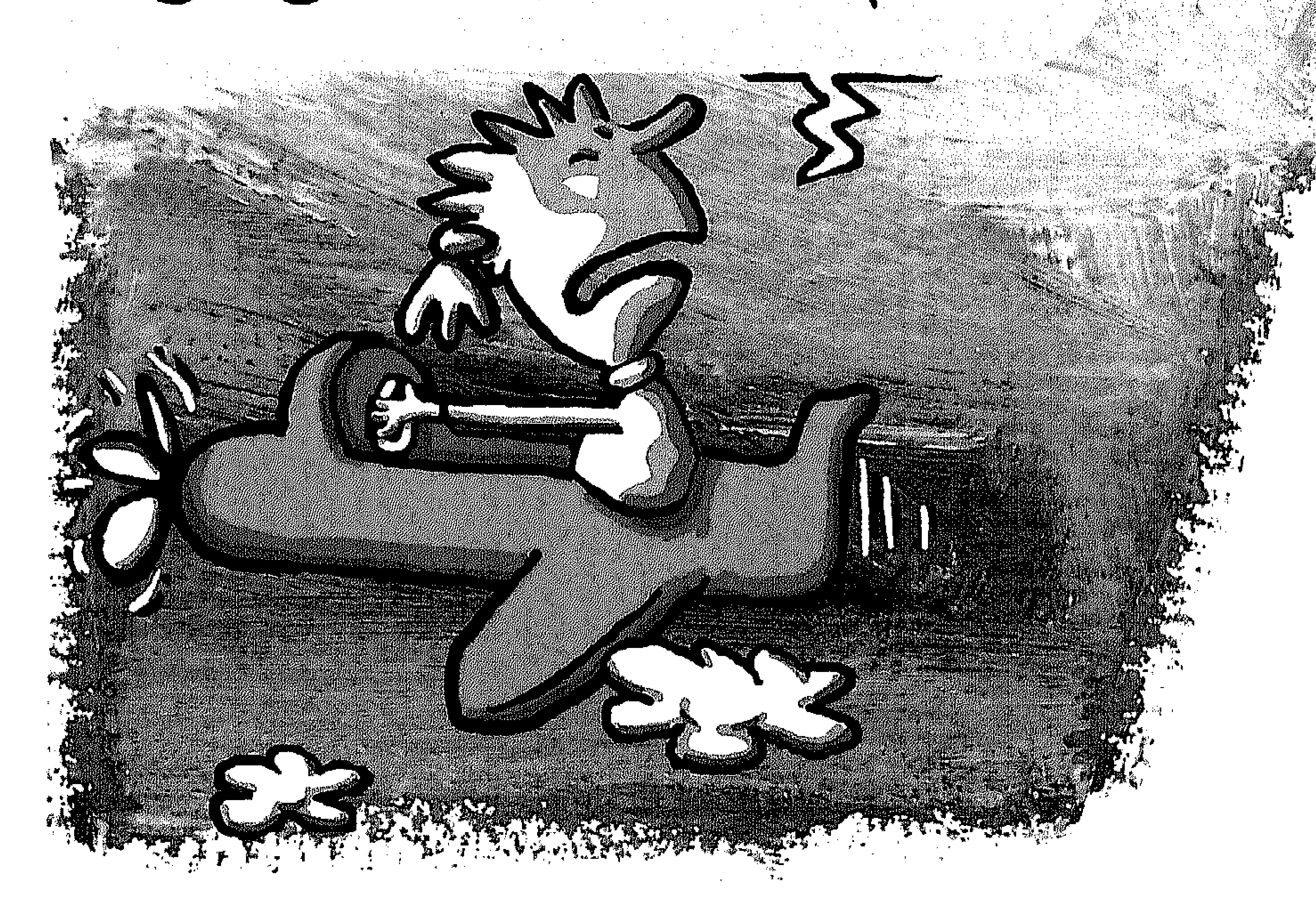
ستحس تدريجيًا أن خطواتك أكثر اتزانًا وخفة. وهكذا ستتقدم ورأسك مرفوعًا عاليًا، وعيناك تنظران باستقامة نحو أفق مستقبلك.

اسأل نفسك بصراحة: هل تريد أن تزيد من مساحة وجودك؟ إذا كنت لا تشعر بأنك ناضج بالقدر الكافى لخوض هذه المغامرة الداخلية، فلا يهمّ. دع جانبًا هذا الجزء من الكتاب لتقرأه بعد شهر أو بعد سنة. أما إذا شعرت بأنك مستعد لقبول التحدى، فعبّر بصوت عالٍ عن رغبتك: "أحتاج إلى أن أثق فى نفسى وأن أقولَ لا عندما أشعر بذلك."

تخيّل أنك تقود طائرتك الخاصة بمفردك، وأمامك لوحة المؤشرات ومفاتيح التحكم الوامضة تمثّل انفعالاتك الجيدة والسيئة. ويُضاء مؤشر أحمر عندما

لا يلبى احتياج من احتياجاتك. عليك أن تأخذ الإشارة فى الاعتبار، وأن تميزها عن بقية الإشارات، وأن تتجاوب معها بطريقة مناسبة.

فى منزلك يقدِّم والداك أختَك كمثال، وكأنهما شيدا لها تمثالاً. فهى تلميذة ممتازة فى المدرسة، ومستعدة دائمًا لأداء كل الخدمات فى البيت، وهى ذات طبيعة مرحة. نموذج يجب اتباعه! وبالمقابل، يشكو والداك دائما من نتائجك المدرسية، وغرفتك غير المنظمة، ووقاحتك... ومن كثرة تكرار تعرضك للشعور بالظلم



والنبذ من قِبَل أقربائك، يُحتمَل أن تصبح فعلاً شخصية مراهقة متمردة وغير مفهومة من الجميع. ولكى يحبك الناس، قد تمثل دورًا مختلفًا عن حقيقتك. ولكنك عندما تتجاهل حاجاتك الخاصة، فأنت تضغط على نفسك لأنك تتخلى عن شخصيتك وعن ما يدور بداخلك. فتمهل فى سماع نفسك واكتشاف ما تشعر به حتى يكون فى مقدورك أن تعبِّر عن حقيقة شخصك.

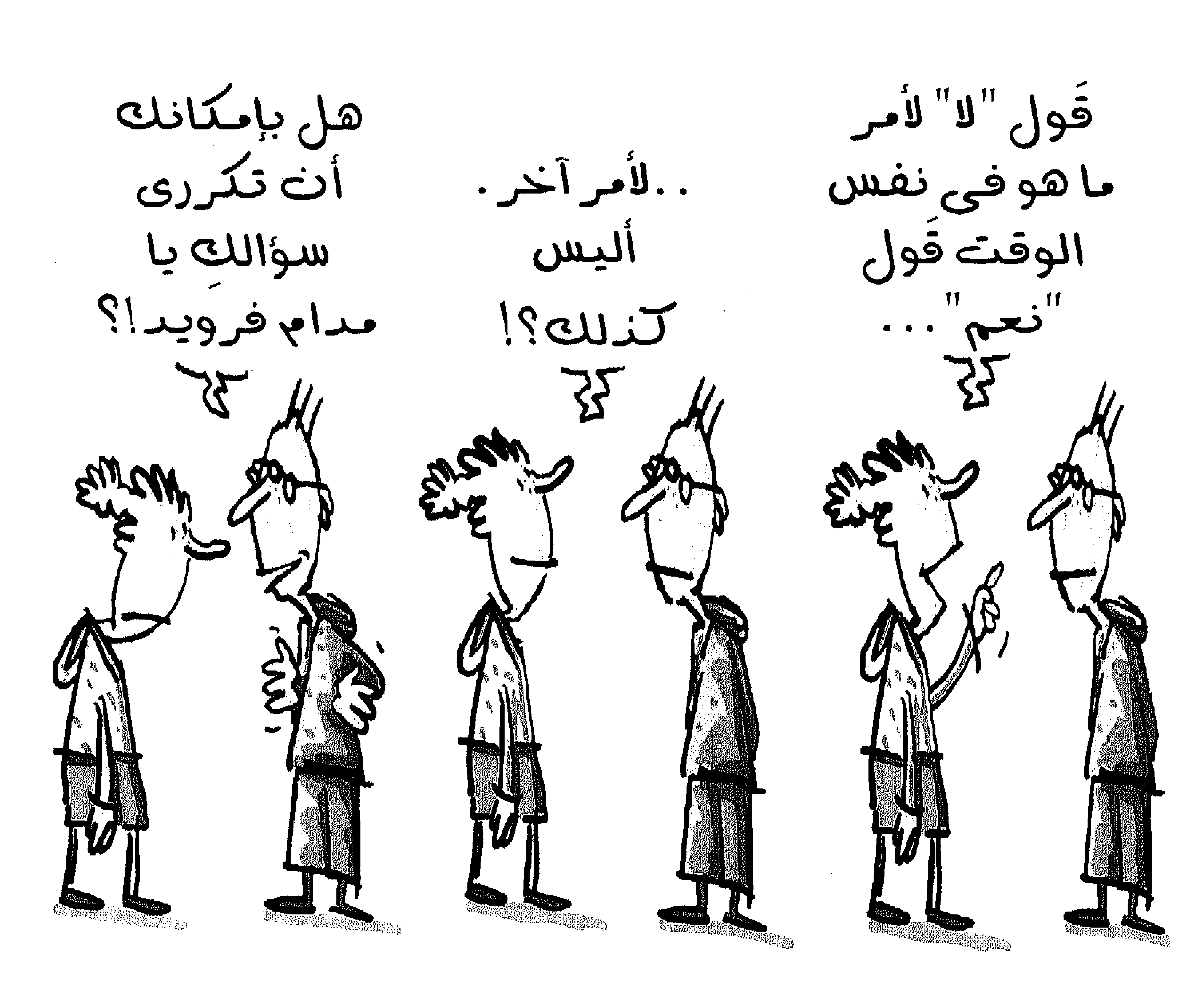
وبوجه خاص لا تترك فكرة مثل هذه تتسرب إلى عقلك: "على كل حال، لا جدوى من الحديث عما يجيش فى صدرى إلى والدىّ، لأنهما لن يستمعا إلىّ." فلو كان هذا رأيك فسيستمر عذابك لأن هذا موقف سلبى.

قل "لا" لذلك التصنيف الذى يحبسك، وطالب بهويتك كمراهق يبحث عن نفسه، وخُذ كل ما تحتاجه من الوقت لتتحدث مع والديك عن الصعوبات التى تواجهها فى المدرسة وعن المشاكل التى تقلقك. وعليك، فى نفس الوقت، مواجهة وتقبل كمية من التغيرات! فربما انخفضت نتائجك فى المدرسة لأن عقلك مشغول بأمور مختلفة؛ منها أن جسمك يتغير، وأفكارك تتركز حول الجنس الآخر...

ثق فى قدرة مَن حولك على الاستماع إليك، فهم لن يخمِّنوا ما يُشغل بالك إن لم تصارحهم به. وعند الاستماع إليك، سيُفاجأ والداك بأن وراء مظاهر ذلك التلميذ المتمرد، هناك مراهق مرعوب من الفشل

فى الحياة. وحينئذ سيزيد لديهما الإحساس بالمسئولية تجاه دورهما كمربيين من خلال تقديرك ومؤازرتك على تقييم قدراتك.

قول "لا" هو استفادة من حقك فى أن تتعمق فى شخصيتك الأصلية، وأن تكون، ببساطة، موجودًا. وكما تعلم أن فى الجبر: "حاصل ضرب ناقص فى ناقص يساوى زائد"، فهكذا يكون قول "لا" لأمر سلبى دائمًا إيجابيًّا.





التقدم خطوة خطوة

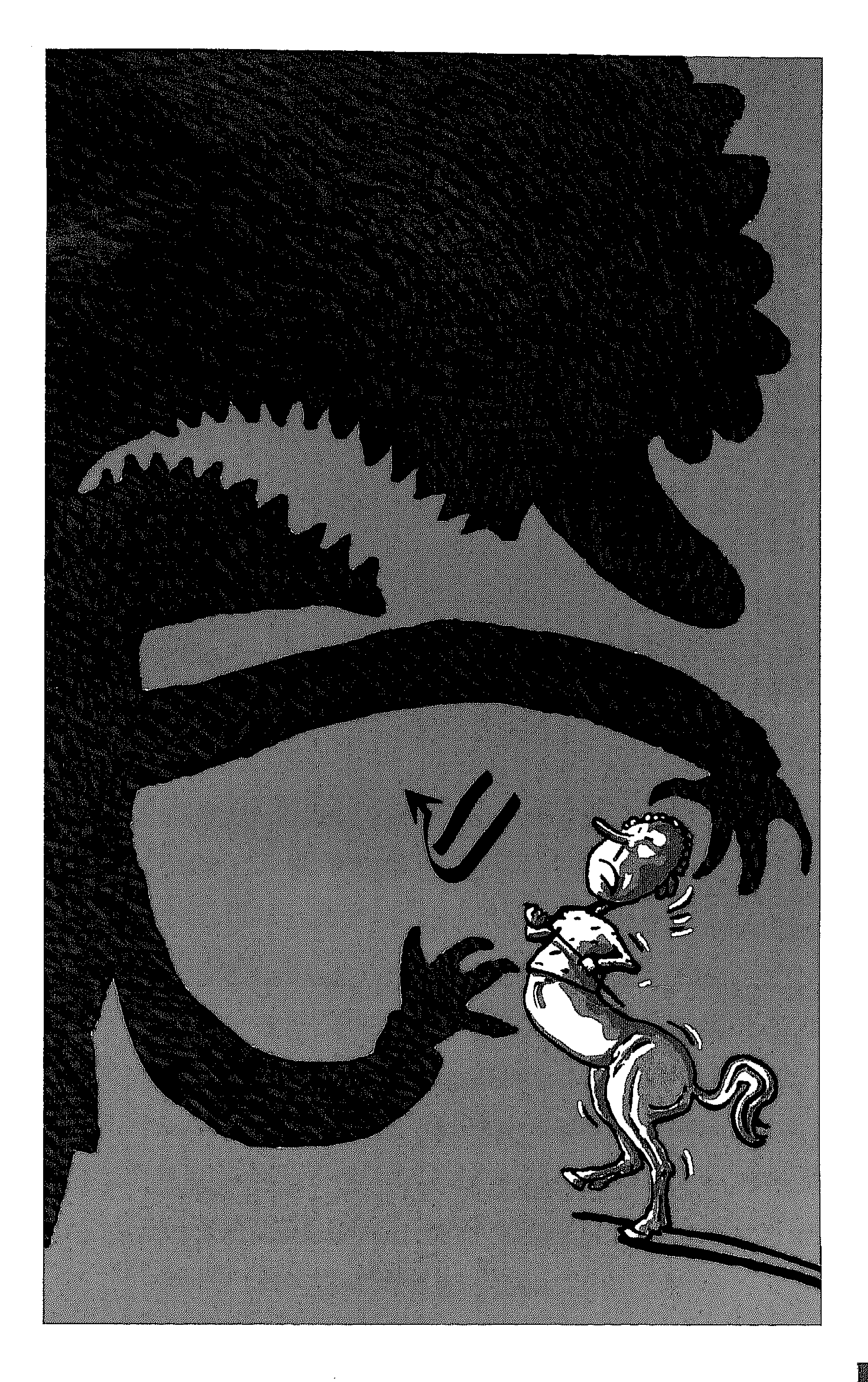
كان كبير متسلقى الجبال إيريك إسكوفييه يقول: "الفشل جزء من النصر"، وقد تمَكن من تسلق أعلى قمم جبال العالم لأنه لم يكفّ عن الكفاح. وفى مشروعك الشخصى للتوصل إلى قول "لا"، ليكن تفكيركِ مُرَكزًا على قمّتك أنتِ. فالمهم أن تتقدمى، مهما كانت سرعتِكِ ومهما كَانَ تردّدكِ. ثقى فى نفسكِ!

راجعى عدد الحالات فى حياتك التى تقولين فيها "لا" دون صعوبة، وضعيها فى ركن معين من عقلكِ كى تتذكرى دائمًا جانبًا من شخصيتِكِ أنت راضية عنه.



فأنتِ قادرة، على سبيل المثال، على قول "لا" لمراهق فى الفصل الآخر يحاول مغازلتك، كما يسهل عليك رفض غسل الأوانى عندما يكون الدور على شقيقك.

وبالعكس، أحصى الظروف الحالية والماضية التى تفشلين فيها فى قول "لا". هكذا لم تعارضى أبدًا أختك الكبيرة التى تصفع مَن يقابلها بسهولة، وتساءلى عن الأسباب التى تمنعك من توجيه "لا" لها. فهل تخافين من العنف البدنى أم من سلطة الأخت الكبرى؟ عليك كشف غموض صعوبة مواجهة أختك، لأن الشَجاعة فى فهم الذات هى بداية تأكيد نفسكِ ونضَوج رغبتكِ فى التغيير. هكذا تفهمين ما الذى



يجب محاربته؛ فلست أنت المخطئة بل شقيقتك التى تستعمل القوة لإثارة غضبكَ. واطلبى مساعدة والدَيك، لأن تسوية الخلافات العائلية وحمايتكِ واجب عليهما.

اكتبى فى عمودين الظروف التى تعاونك أو تعوقك عن قول "لا"، ثم انطلقى. ولا تؤجلى للغد ما يمكنك إنجازه اليوم، وبخاصة أنك تفضلين عادة تأجيل ما يقلقكِ بحجة التراجع من أجل قفز أفضل!

ومثل بطل مغامرة عظيمة تسيرين على طريق حافل بالعقبات والمخاطر، وعليك أن تتجاوزيها لاكتشاف نفسك. فسيرى بسرعتك واجتازى كل المراحل. وكلما كان بإمكانكِ أن تقولى "لا" بحرية، ستلاحظين أن قوتك الداخلية قد زادت دون فقدان عطف المحيطين بك. وهو ما يطمئنكِ ويزيد من رغبتك فى المضى قُدمًا.

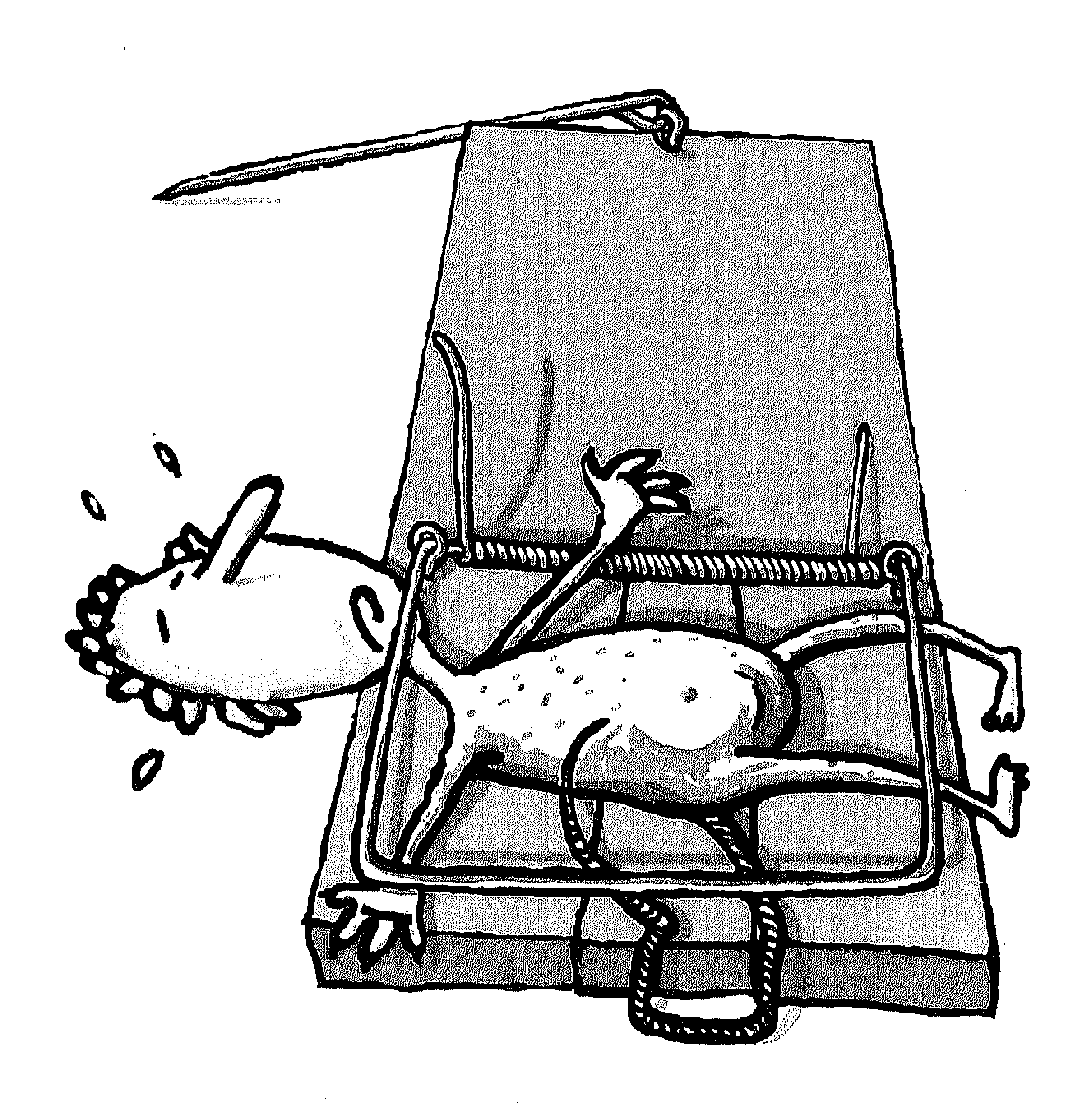
تمرّنى على قول "لا" فى الحالات السهلة، وستزيدين من صلابتك لمواجهة المواقف الأصعب. وكونى كعازف الموسيقى الذى يتدرب يوميًا قبل أن ينجح فى عزف قطعة موسيقية كاملة.

وإن لم تنجحى من أول تجربة فى قول "لا" أو لم تصلى إلى هدفكِ رغم شعوركِ بأنك مستعدة، فلا تيأسى، بل استمرى فى بذل المزيد من الجهد.

والدك يريد مرافقتك أثناء المشى، فى حين تفضلين لقاء أصدقائك؟ خيار صعب! الأسبوع الأول تقبلين التنزه مع والدك لكن الأسبوع التالى تفاوضينه ليترككِ تذهبين إلى السينما مع الأصدقاء.

لو تصادف نجاحك فى المرة الأولى وفشلت فى الثانية، فلا تشعرى بالذنب. مثل هذا الشعور لن يفيدكِ بل، على العكس، قد يؤلمكِ لا شعوريًا ويزيد من آلامكِ.

"المنتصرون الحقيقيون هم الذين كافحوا ولم يتراجعوا أبدًا"، اجعلى من هذه الجملة شعاركِ. وهكذا تلاحظين بسعادة مدى تقدمكِ وما يتبقى من الطريق أمامكِ.



لكـى للتعرّف على طلب الآخر بشكل أفضل

تقول "لا"، يجب أولاً معرفة لأى شيء تقول "لا". أحيانًا لا يكون طلب متحدثك واضحًا، فعليك أن تعرِّف بالتحديد ما يَقصد من وراء الكلمات. قد تكون نيته ممارسة سلطته عليك، أو جعلك تشعر بالذنب، أو التحكم فيك...

صديقك فتحى خطط لنزهة ثنائية بالدراجة، وعشية الانطلاق لاحظت أنه دعى شابًا آخر لا تحبه. فهنا تمعّنْ قليلاً فى أحاسيسك قبل أن تستجيب لفتحى باستعجال أو بشكل قد يؤلمك. فكر وتساءل عن السبب الذى جعل فتحى يضعك هكذا أمام الأمر الواقع. فربما تجد أنه اعتاد ألا يأخذ رأيك بعين الاعتبار، وأنه يجعل من نفسه زعيمًا.

حينئذ تجد نفسك حُرًا وبين يديك كل الوسائل للإجابة طبقًا لرغبتك الفعلية. فقل "لا" لفتحى: "أنا آسف لأننى ظننت أننا سنتنزه بمفردنا، ثم قررت بمفردك أن تدعو سليمان وأنت تعلم جيدًا أننا لا نتفق أبدًا. لذلك لن آتى معكما، فلا أريد إفساد اليوم كله لأرضيك أنت."

إن لم تتحدث مع صديقك فتحى سيستمر فى تجاهل رأيك، لأنه اعتاد أن تقول له "نعم" دائمًا لكل ما يقرره وينجزه! فلا تقبل بتصنيفك فى دور الشاب "اللطيف".

كثيرا لا تسمح لنفسك بأن تقول "لا" لأنك خائف من رد فعل محدثك. وكلما تجنبت قول "لا" كلما زاد خوفك؛ ثم ترتعب من الخوف ذاته وتصبح عدوًا لنفسك رغم أنك

ستلاحظ فى أغلب الأحيان أن الآخر لا يمكنه الإساءة إليك فى حقيقة الأمر. ونادرًا ما تكون هناك علاقة بين الخوف والواقع، ومن هنا جاءت العبارة الشهيرة "شعَرَ بالخوف أكثر مما أحسّ بالألم." فعدم الخوف من الخوف سيحررك.

قول

الرفض يسمح فيما بعد بالموافقة

"لا" لا يعنى تحقيق ذاتك على حساب الآخرين وبأى ثمن، كما لا يعنى أن تخبط برجليك كطفل متقلب لتطالب بحقوقك، وإلا أصبحت المواجهة جافة وعنيفة؛ فكل من الطرفين مقتنع بأنه على حق وسيبقى







على رأيه. ولكن على العكس، خُذ ما يلزمك من الوقت حتى تتأكد مما تشعر به وترغب فيه، وقل "لا" مع احترام شخصية مَن تتحدث معه، لأن كل من يقتنع بحقوقه يجد بسهولة الحجج اللازمة لجذب آذان الآخرين.

أثناء عطلة نصف السنة يرسلك والداك، كل سنة، إلى خالتك المقيمة بالقرب من البحر، وطلبت أنت منهما مرارًا أن تذهب إلى أسوان لاكتشاف الصعيد الأصيل لكنهما رفضا. هذه السنة قررْتَ بحسم أن تُسمعهما وجهة نظرك فقلت لهما: "أعلمُ أن الذهاب إلى أسوَان سيكلف كثيرًا، لذا اقترح عليكما أن أقوم لمدة شهر فى العطلة الصيفية بتدريس أختى الصغيرة ومتابعة دروسها، بدلاً



من المدرس الخصوصى الذى يطلب منكما أجرًا عاليًا."
وهنا سيسعد والداك بمبادرتك وبأنك تأخذ بالاعتبار مشكلتهما المالية. وبهذا الأسلوب تمكنتَ من قول "لا" مع مشاركة والديك.

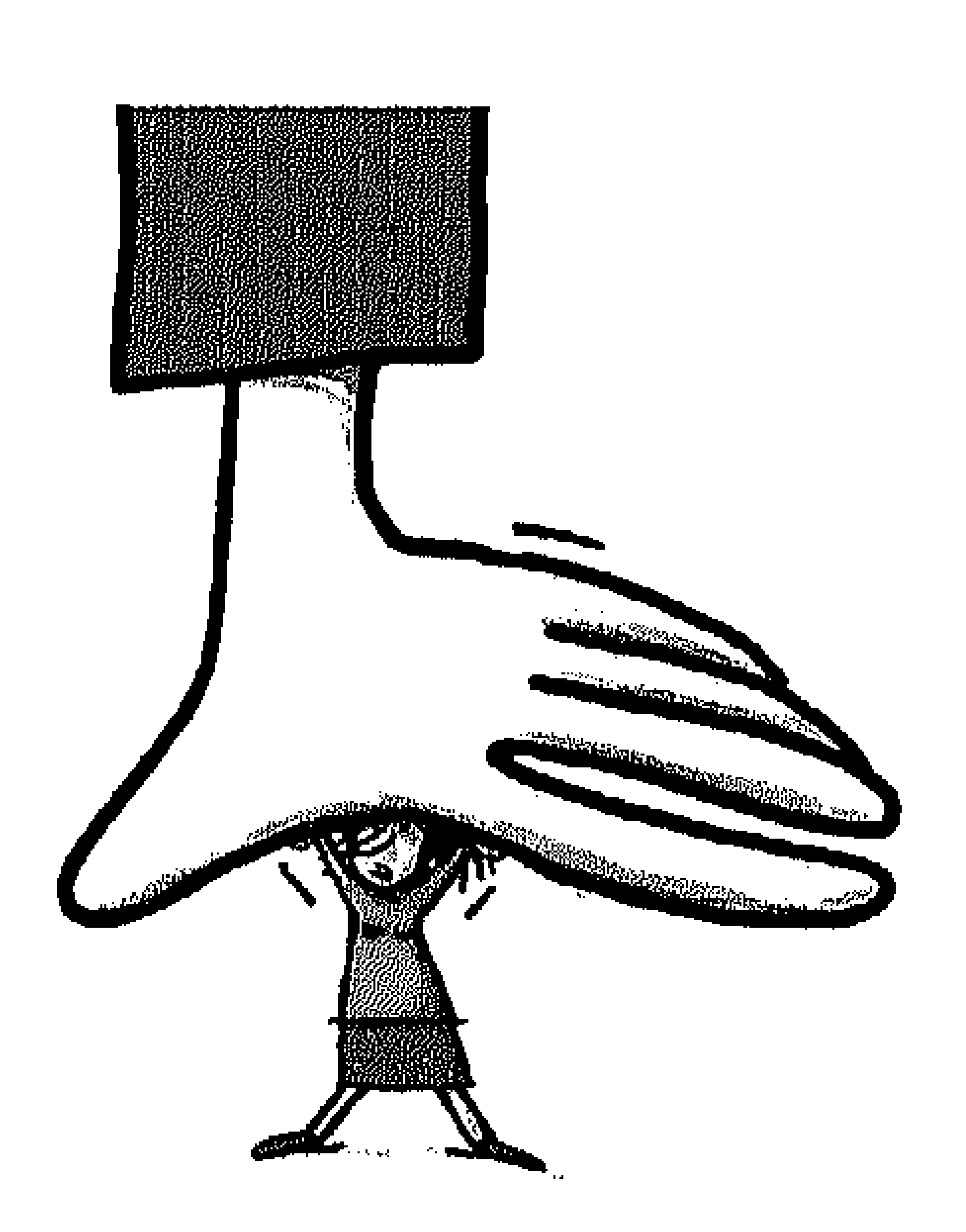
وكلما أخذت بالاعتبار رغباتك الشخصية، فسيكون فى مقدورك أن تستمع إلى رغبات والديك وتقول لهما "نعم" بشكل إيجابى وبنّاء، وربما تقبل السنة القادمة بأن تقضى عطلة نصف السنة عند خالتك.

وهكذا، تبدأ اعتياد قول "لا" بطريقة إيجابية وخلاقة، ويصبح بإمكانك إذن أن تسمع "لا" الآخرين باطمئنان داخلى دون الإحساس بأن الناس يشُكون فى قدراتك؛ فمَن لا يتفق معك لا ينبذك بالضرورة.

لو رَفضَت والدتك أو صديقتك تلبية طلب من طلباتك، فهذا لا يعنى أنها ستتوقف عن حبك. فمنذ اللحظة التى لم تعد تخاف من سماع كلمة "لا" من قبل الآخر دون فقدان الثقة فى نفسك، ستكون مستعدًّا للاستماع إليه وإدراك لماذا يقصد "نعم" عندما ينطق بكلمة "لا"، لأن كلامه سيكون حقيقيًّا. وسيكون بإمكانكما آنذاك أن تتبادلا الحديث بكل حرية، حيث إنكما على نفس الموجة. وستتصالح مع ذاتك لتبنى مع الآخرين علاقات أصيلة وثرية.


قَول "لا" لنفسك
هو نكران للذات .
لكن ماذا يُسمى قَول
"نعم" لنفسك؟!

متى تف



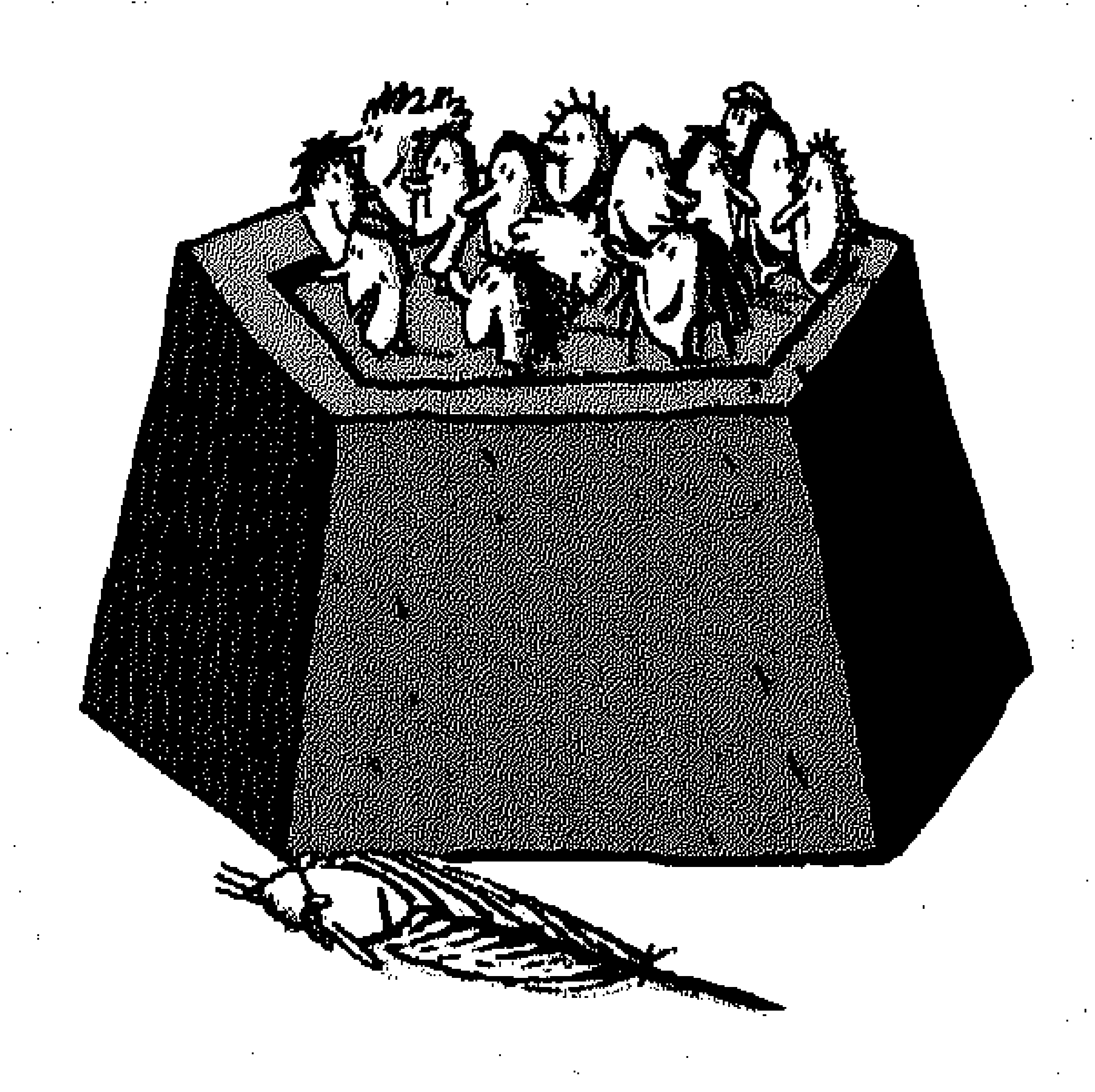
التسلط

سيطرة الموضة

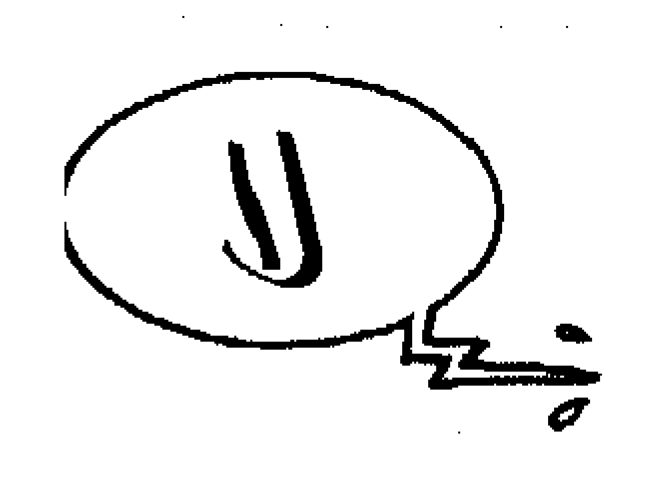
التفرقة

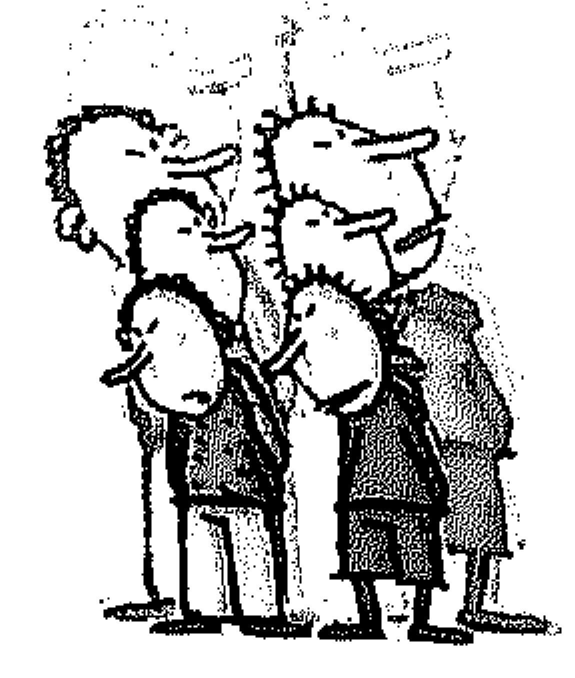


الابتزاز
العاطفى

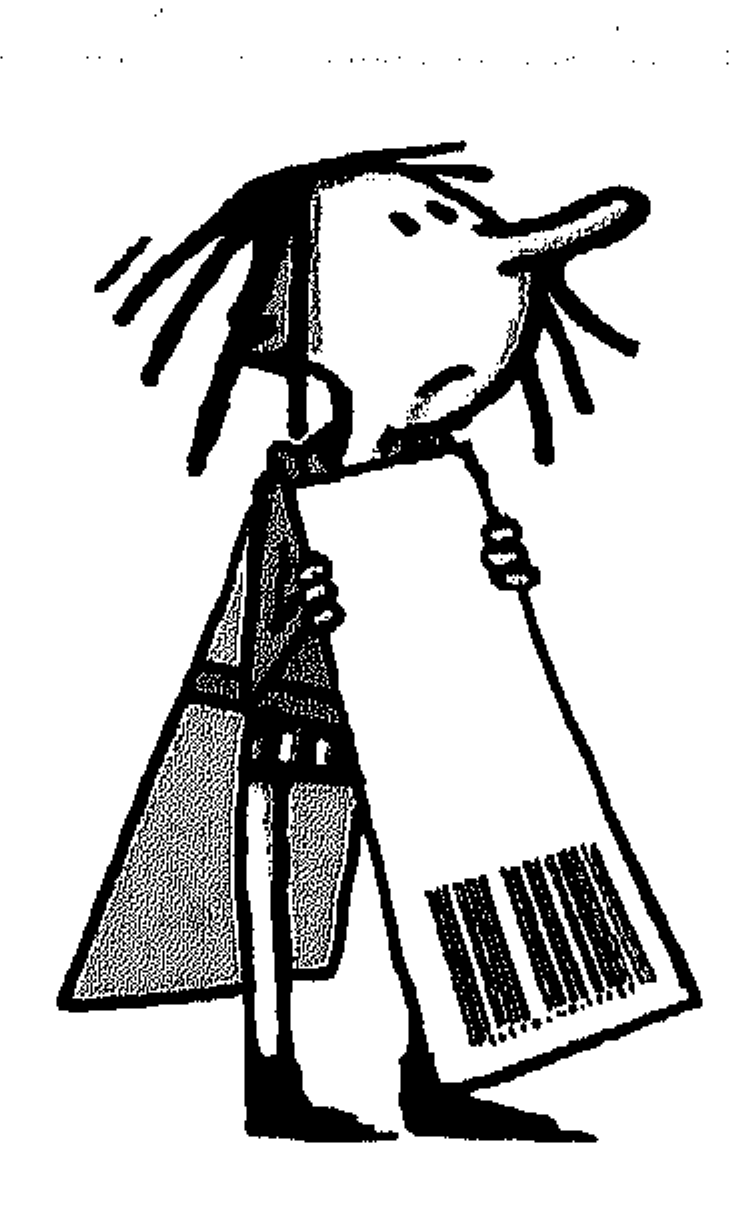


ضغط
المجموعة





قل "لا" حتى
يحترمك الناس



أنت

لا للابتزاز العاطفى

تبنى منذ المرحلة الإعدادية هويتك المستقبلية. وكما يحدث فى اللوحة الزيتية، ستنصهر صورة والديك مع مرور السنين فى المشهد العام، لتترك لك دور الشخصية الأساسية.

وإن لم تشعر بالأمان وبالقدرة على احتلال مكانك بقولك "لا" للآخرين، فلن تستفيد من كل الفرص الجميلة التى تقدمها لك الحياة.

منذ بضعة أشهر تعود هدى من المدرسة بدرجات ضعيفة، وذات مساء قالت لها والدتها وهى تبكى: "لم أعد أنام بسببكِ."

منذ تلك اللحظة تشعر هدى بالذنب وبالحاجة إلى حماية أمها التى أصبحت تعيسة بسببها. وهكذا تفرض الأم، عن طريق الابتزاز والتخويف العاطفى، إرادتها الحاسمة بخصوص نجاح ابنتها فى الدراسة. وهدى من جانبها تتألم من مثل هذه الضغوط التى تشلّ حركتها، كما لو أن وجودها سُلب منها! لكنها تصمت وتذهب كل يوم إلى المدرسة بقلب منقبض؛ فهى غير قادرة على التعبير لأمها عن الآلام التى تمنعها من التركيز فى الفصل، واشمئزازها من الدراسة طوال الأزمة التى تمر بها. إن هذا أمر طبيعى فى سنها، خاصة إذا أضيف إليه ما عليها أن تتعلمه، وهو كثير! تفضل هدى عدم الاستماع لذاتها وعدم احترام نفسها عن أن ترى والدتها تعيسة وغير راضية عنها. وهكذا تعطى هدى الأولوية لرغبات وتطلعات أمها على رغباتها الشخصية.

لهدى الحق فى أن تتحدث بصراحة مع والدتها، وأن تعبر عن إحساسها: "أعلم أهمية نجاحى فى الدراسة بالنسبة لكِ، لأن له نفس الأهمية بالنسبة لى، لكنى أرفض الدور الذَى تريدين منى أن ألعبه، فليس عليّ أن أحميكِ ولا أن أدرس كى لا تكونى تعيسة، فالمسألة تخص مستقبلى أنا لا مستقبلك أنتِ." والحقيقة أن مهمة والديك هى العناية بتعليمك، فإذا صادفت صعوبات فى الدراسة عليهما تشجيعك، بل أن عليهما عقابك إن لم تبذل المجهود







الكافى. لكنك لن تقبل التخويف العاطفى! وعليك أن تتحرك حسب إمكانياتك، وفى هذه الحالة يُحترَم وضعك كطفل ويتضح دورهما كوالدين.

والدا سامح منفصلان، ورغم أنه يعيش مع والدته إلا أنه يقضي بضعة أيام فى بيت والده كل شهر، حيث يُسمِعه أقوالاً سيئة عن والدته. كما أن والدته تسأله بقية الشهر عن أبيه: "هل يستقبل نساء فى البيت؟ ماذا يفعل خلال أوقات الفراغ؟ هل يصرف الكثير من المال؟..." يشعر سامح أنه وقع بين المطرقة والسندان، فوالداه يصبّان عليه عداوتهما المتبادلة. وبجعل ابنهما شاهدًا صامتًا على انفصالهما،





يفرض والدا سامح عليه ضغطًا عاطفيًّا، وهو يتعذب لأنه يحسّ بفقدان حريته.

ويصمت سامح المُرغَم على اتخاذ موقف دفاعي. وفى غرفته وحيدًا يكتم حزنه من رؤية والديه منفصلين وفى حرب مستمرة، بالإضافة إلى أنه قد يشعر بالذنب كسبب لانفصالهما.

فعلى سامح أن يقول "لا" لوالديه: "لا تحملانى ما لا أطيق بالنسبة لعمرى، فأنتما اللذان قررتما الطلاق. لا يمكننى أن أضع نفسى مكانكما أو أنحاز إلى أحدكما. سلوككما

يجبرنى على السكوت، وانشغالكما بحكايتكما يقلب عائلتنا رأسًا على عقب. وأنا؟ هل لديكما الوقت للاستماع إليّ؟ هل تأخذان عذابى فى الاعتبار؟ موقفكما لا يساعدنى على الخروج من هذه المحنة، أنا أحتاج إلى مساندتكما لأنكما والديّ، حتى لو كنتما منفصلين."

هدى وسامح فى وضع صعب: عليهما تحديد الأمر الواجب عليهما رفضه (قول "لا")، ثم التعبير عنه للوالدين الممثلين للسلطة. يجب عليهما إذن أن يقضيا بعض الوقت فى التفكير وتحليل همّهما قبل تحويله إلى كلمات. فإذا



شعرا بأنهما سجينان، غير قادرين على تحقيق ما يريدانه، وإذا تألما من ذلك، وقعا تحت وطأة الضغط والابتزاز العاطفى.

فى هذه الحالة، يجب أن يكون فى مقدورهما أن يقولا "لا" لإثبات شخصيتهما. أما عن قول "نعم" للوالدين فعلى هدى وسامح أن يشعرا أولاً بأن لهما الحرية الداخلية لقول "لا" أيضًا. فلا سعادة مع الإكراه. وفى حالة وجود صعوبات فى التعبير عندهما، فى إمكانهما استشارة شخص كبير يثقان فيه ويستطيع أن يساندهما، كشقيق أكبر، أو خالة، أو عمّ...

"نعم" لتأكيد الهوية

عليك تأكيد هويتك والتحلى بالقوة التى تجعل الآخرين يعترفون بها. ما يهمّ إذن هو الوعى بذاتك لإثبات وجودك. كيف؟ بقول "لا" كلما استدعى الأمر.

هكذا ترفض الخضوع للآخر ولما ينتظره منك.

ولا تتردد فى أن تتفادى رغبة مَن حولك فى تحقيق هدفهم بإشعارك بالذنب عبر الضغط على وترك الحساس، وهو خوفك من ألا يحبك الناس.

الشعور بالذنب والابتزاز العاطفى يسمح للآخر بإنكار شخصيتك وفرض قانونه وسلطانه عليك.

أنت الذى تقرر مَن تريد أن تكون وليس مَن اعتدت أن تكون.

ليس لك دور تلعبه، بل مكان تدافع عنه، ومن دون عدوانية. لذلك حلل جيدًا انفعالاتك واعلم كيف تحولها إلى كلمات.

إن الوعى بالذات يؤدى إلى الشعور بالأمان والحرية فى مواجهة الآخرين.

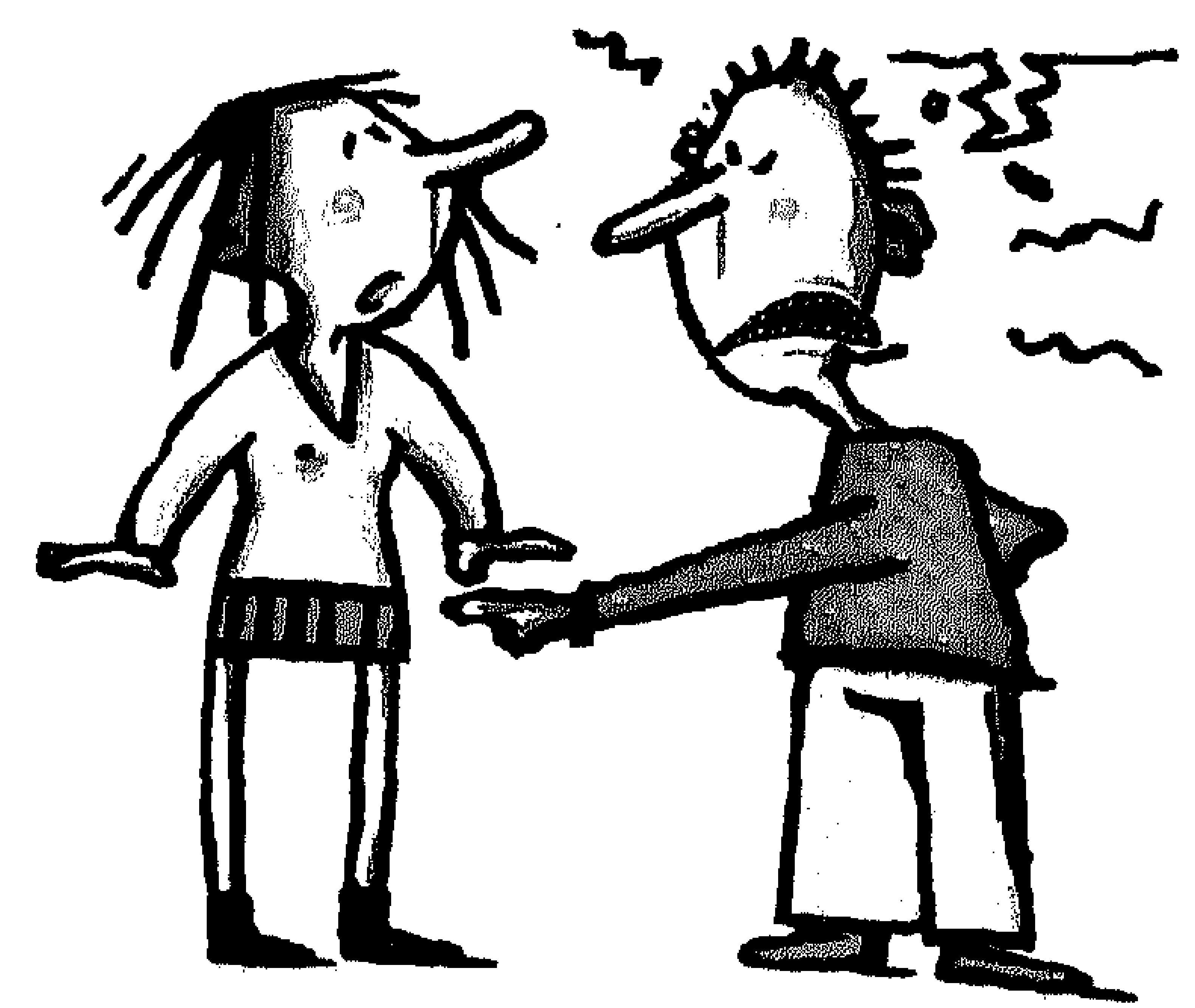
لا للتسلط

"لماذا ترتدين هذا الفستان الضيق جدًّا؟ إنه لا يناسبك البتة، بالإضافة إلى أنه يجعل مشيتك غريبة!" يستعد سليم للذهاب إلى السينما بصحبة صديقته كريمة ويقول لها بصرامة: "لن أخرج معكِ وأنت ترتدين هذا الثوب." فتدور مناقشة حادة بين سليم وكريمة:

-"لماذا غضبك هذا؟ اشتريت الفستان وكانت أمى معى. فستان على آخر موضة ومحتشم!"

- "ربما... لكننى أشعر بالخجل وأنا أرافقك..."

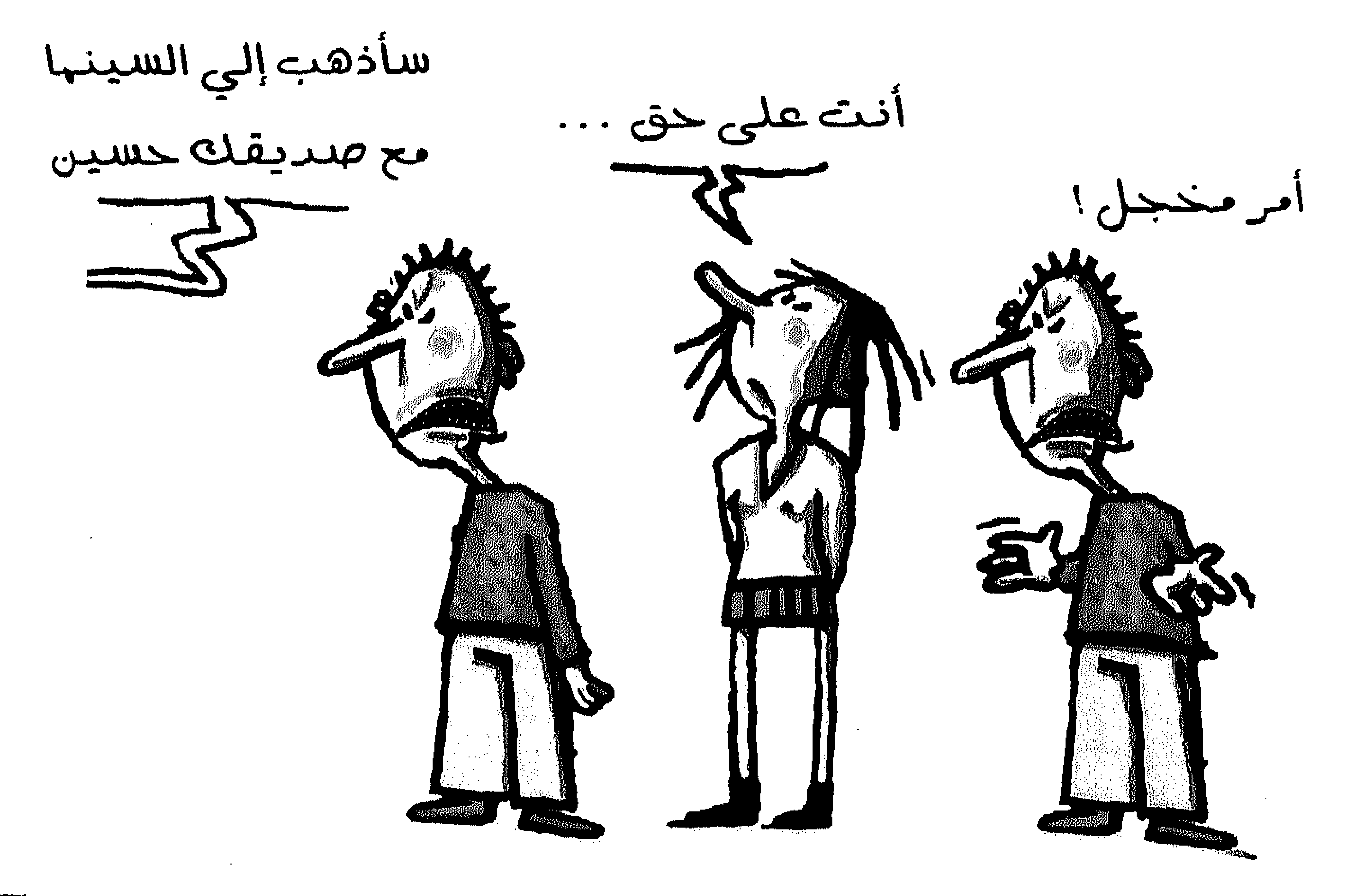
فى النهاية ترتدى كريمة بنطلونًا جينز وسويت شيرت. وبخضوعها على هذا النحو تقبل كريمة الاستسلام لرقابة سليم على جسمها، فقد يهزأ يومًا آخر من مكياجها أو من تسريحة شعرها دون أن تنطق كلمة...





يسمح سليم لنفسه بنقد مظهر صديقته كريمة الخارجى وينكر عليها حقها فى أن تكون جذابة، وهو يسعى بهذا إلى امتلاكها. وها هو يلجأ إلى كل أنواع الحجج لتبرير تسلطه على كريمة، مثل قوله: "بما أنى قريب جدًّا منها، يحق لى أن أحكم على ما يناسبها وما لا يناسبها؛ بمفردها لا تعى كل هذا." وعمليًّا، يقتنع سليم بسهولة أنه يعمل لصالح صديقته وأنه يهدف إلى منفعتها...

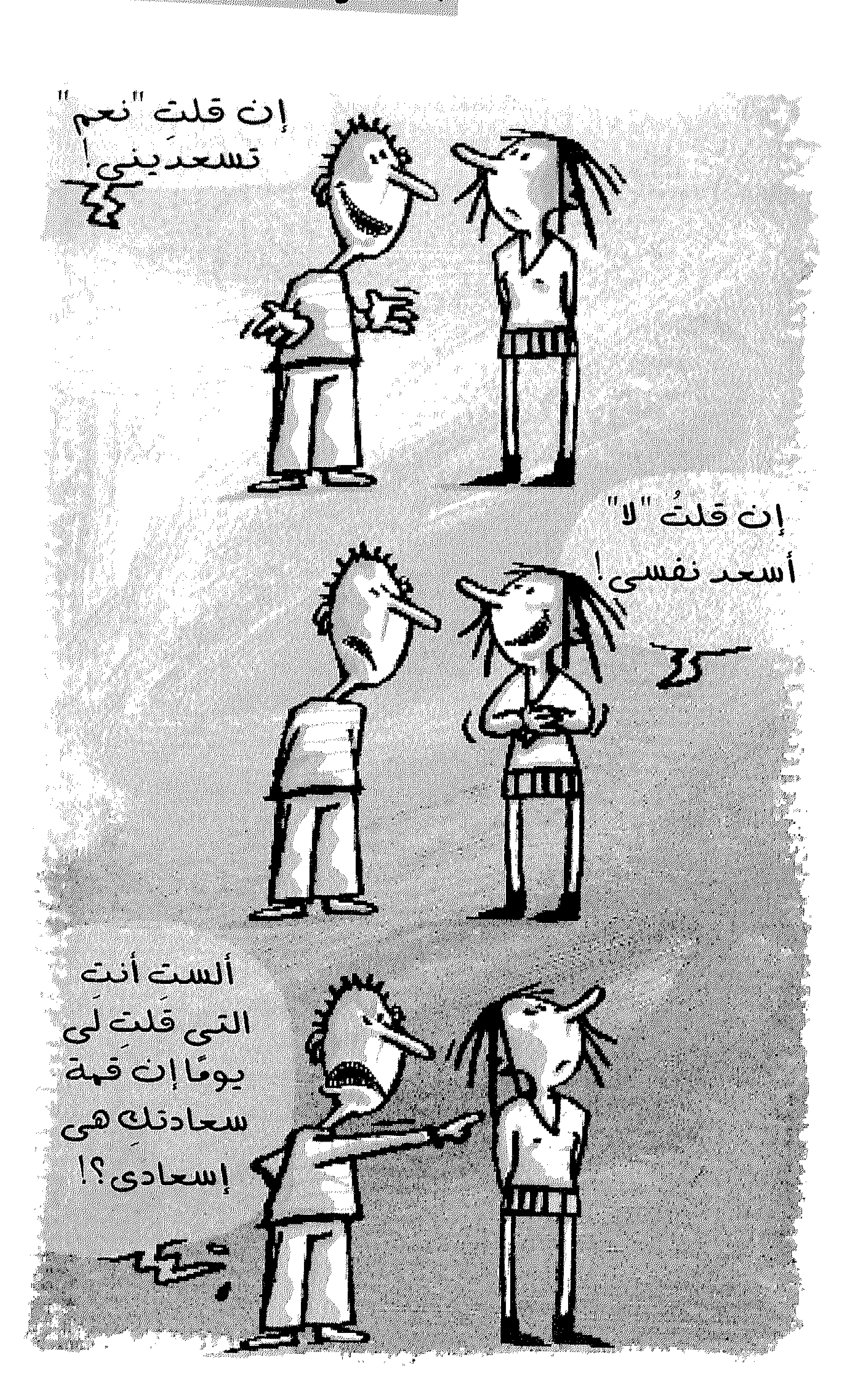
وفيما يخص كريمة، هناك احتمال أن تكون نمَت عندها عقدة بعض المراهقات التى يصعب عليهن بسببها الإقرار بأنهن جميلات وجذابات. أضف إلى هذا أن كريمة تشعر، بسبب كثرة ضغوط سليم المتكررة عليها، بصعوبة أكبر لتقرير واختيار ما يناسبها. ويكمن الخطر فى أنها قد تمتنع عن تبنى ما ترغب فى أن تكون عليه أى مراهقة معاصرة: فخورة بمظهرها وجسمها. وقد تفقد كريمة ثقتها فى



نفسها. فيجب أن تقول "لا" لهذا النوع من السلوك المرفوض، خاصة إذا تكرّر وقلل من قيمتها الشخصية. وللجميع الحق فى تبنى أذواق مختلفة عن الآخرين لكن من غير المقبول أن يفرض أحد ذوقه على الآخر، فهذا فعل عنيف. إن الاختلافات تثريك وتساعدك على تبني فرديّتك وعدم قبول مطلقًا ما يُفرَض عليك.

والحقيقة أن سليم لا يقف عند حد التدخل فى خيارات كريمة الخاصة بالملابس فحسب، بل هو صارم أيضًا فى ما يخص صداقاتها: فاطمة؟ بنت غبية، وعبد الله جارها؟ شاب طويل وتافه لا يعلم ما يريده. ورويدًا رويدًا، نجح سليم فى إبعاد كريمة عن كل أصدقائها وتقليص نطاق علاقاتها. وبالإضافة إلى روح التمَلك، فهو غيور ويعتبر شعوره هذا علامة على الحب. وهذا أمر غير صحيح! الغيرة تسمح لسليم بأن يتحكم فى حياة كريمة وأن يبتزها عاطفيًا بقوله: "إن كنت تحبيننى فلا تفعلى هذا أو ذاك..." وغيرة سليم هى الدليلَ على عدم رضائه عن حياة كريمة الاجتماعية. وهى بدورها مطيعة وخاضعة لإرادة صديقها لأنها تخشى أن تفقده. ومع مرور الزمن يضيق عليها الخناق داخل هذه العلاقة التى تشلّها.

لكى تسامح كريمة قسوته، يعود سليم إليها ويقدِّم لها عادة هدية، فيلعب بمشاعرها وانفعالاتها لتحقيق غايته ولاستمرار التحكم فيها. وبالفعل، ليست القسوة دائمًا ضرورية للتسلط على الآخر. فالعنف قد يكون دفينًا وأكثر صعوبة فى الكشف عنه وهو يتنكر خلف الكلمات اللطيفة ونبرة الصوت الوديعة.


إن قلتِ "نعم"
تسعديني!
إن قلتُ "لا"
أسعد نفسي!
ألست أنتِ
التي قلتِ لي
يومًا إن قمة
سعادتكِ هي
إسعادي؟!

ضاقت كريمة بحيَل سليم، فتركته. ولكى ينتقم منها، أعلن سليم على الَملأ أنها بنت سطحية لا تفهم شيئًا عن الصداقة... وفى محاولته لهدم كريمة يكشف سليم عن إرادته فى التحكم فى حياتها.

والإساءة لسمعة أيًّا مَنْ كان أمر غير مقبول بالمرة لأنه مضر جدًّا. فبنشره هذه الشائعة يستغل سليم ثقة كريمة فيه، فكيف سيمكنها فى المستقبل أن تثق فى صديق آخر؟

ولم يكتفِ سليم بإطلاق الشائعات على صديقته بل كان يشتمها ويَسبها كلما التقى بها فى المدرسة. وتشعر كريمة بالذلّ والحطّة ولا تدرى ماذا تفعل، فأحيانًا تراودها فكرة سبِّه بدورها لكنها ترفض الدخول فى دائرة العنف. وذات يوم انفردت بسليم وكلمته بصراحة: "لا أقبل أن تسبّنى بهذه الطريقة؛ هذا يؤلمنى. فقد انقطعت صداقتنا لكنى أطلب منك احترام ما كان بيننا." فقد كانت كريمة على حق عندما قالت له "لا". وقد نضيف، موجهين الكلام إلى سليم: "ما الذى تريد إثباته عندما تهدم الآخر؟ أنك موجود؟ لست على الطريق الصحيح."

"نعم" للاحترام

جميع هذه المواقف للتحكم فى الآخر تناقض مفهومًا أساسيًا وهو الاحترام. فكلما احترمْتَ أحدًا وهبته المكانة والاعتبار وأشعرته بصلابة وجوده، فيمكنه بدوره أن يحترمــك، وهكـــذا يزيد تقديرك لنفسك. فهناك تبادل: أحترمُ نفسى لأنك تحترمنى، وأنت تحترمنى لأننى أحترمك – فكل منا أصبح فى غاية الأهمية بالنسبة للآخر. واحترامك للآخر يعود إليك مثل الزُنْبُرُك المشدود. ويقول البعض إن الاحترام وديعة مصرفية مربحة لأنه يتكاثر كلما تقاسمه الناس.

انتبه! ليست المسألة فرض الاحترام على الآخر او إخضاعه لسيطرتك. ولأن البعض تعوزهم الكلمات للتعبير عن إحساسهم، فهم يميلون إلى رد الفعل الفوري- أي يريدون إظهار قوتهم عن طريق جعل الآخر يحترمهم بالإكراه. وهذا إنكار لذات الآخر. ولكن الفرق بين الخوف والإحترام كبير وواضح.



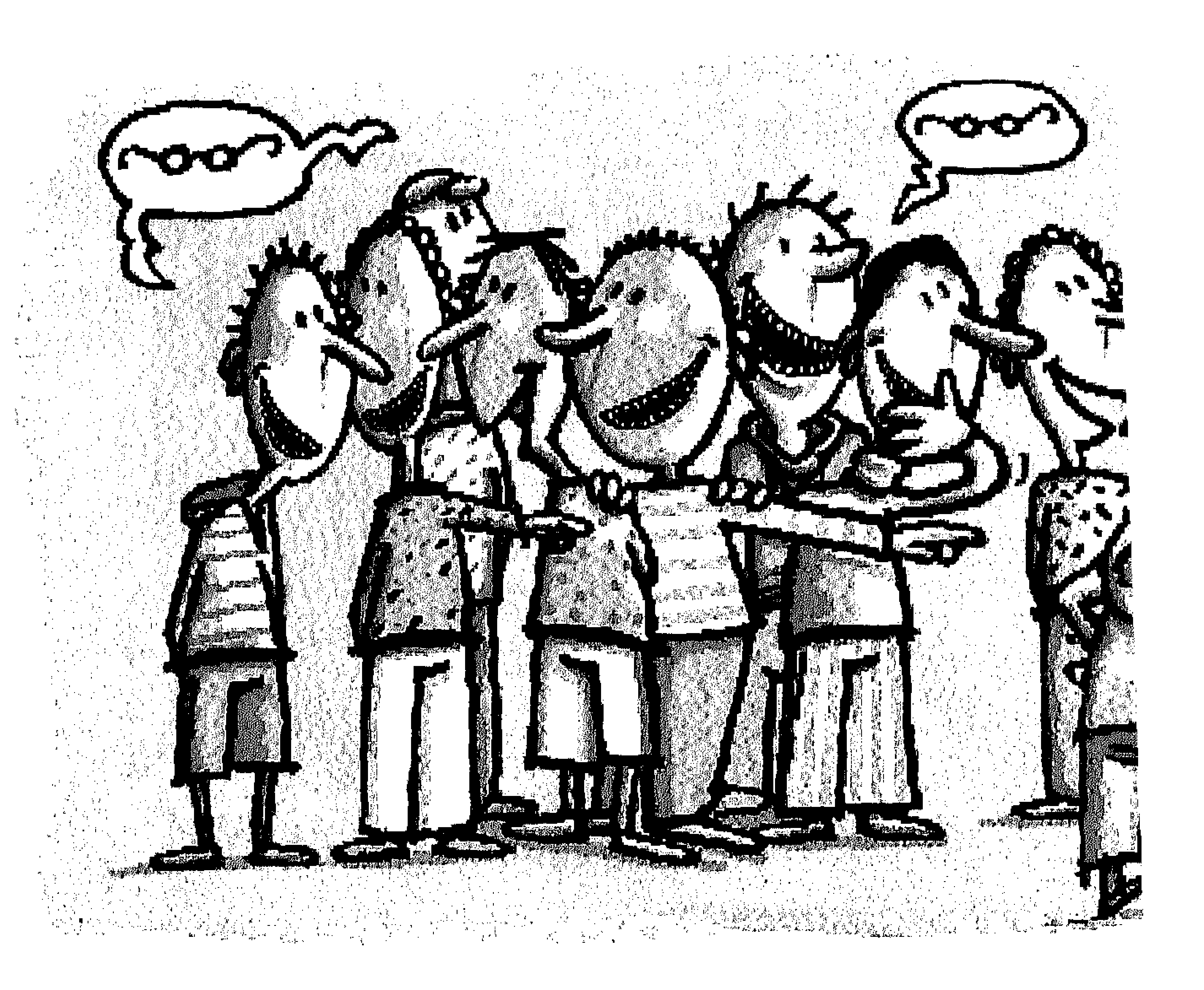


"لا" لضغط المجموعة ...

سامى

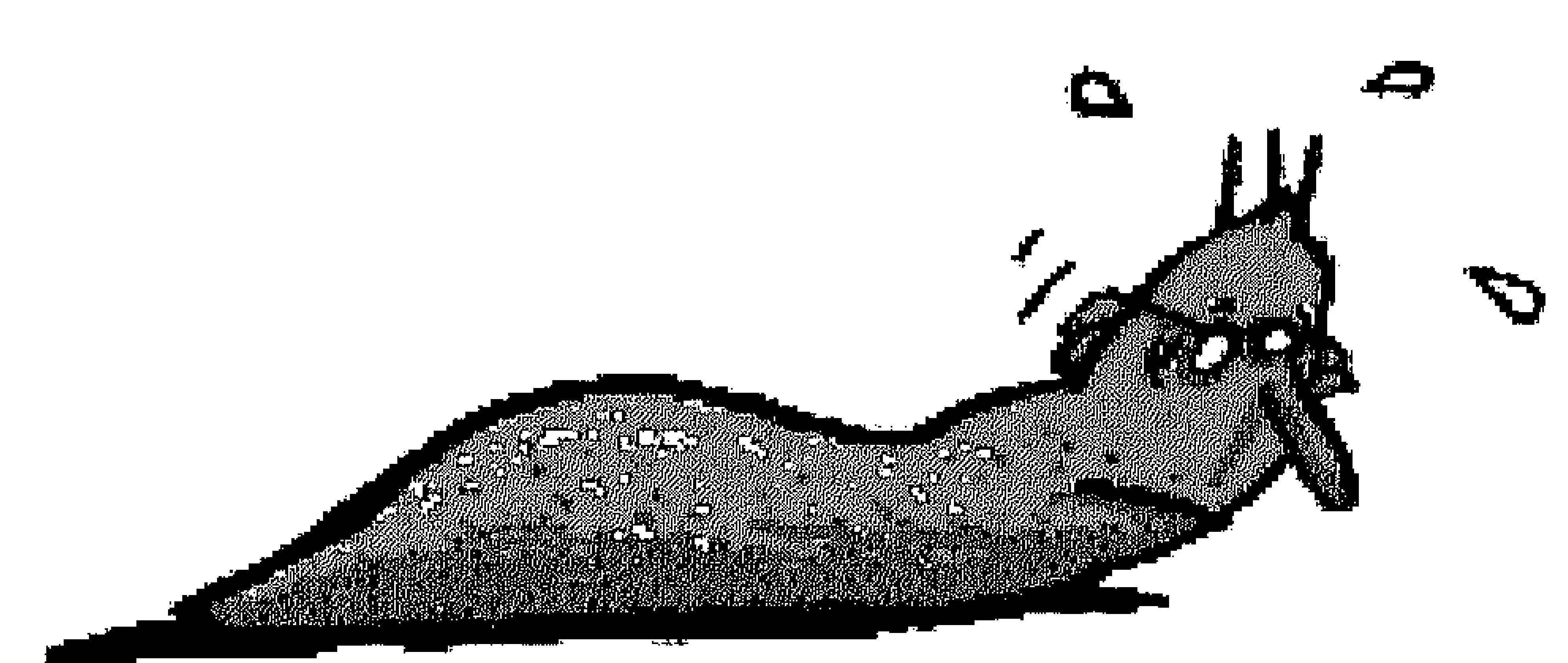
تلميذ مُجدّ لكنه لا يثق فى نفسه. أصبح سامى، منذ دخوله المدرسة، هدفًا لمضايقات ولدين من فصله، هما وليد وعبد الحميد اللذان لا يتوقفان عن امتهانه وتكديره. ومؤخرًا، غمر الاثنان رأسه داخل حوض المرحاض؛ وكثيرًا ما يمران وراء ظهره لوخزه بسِنّ الفِرجار دون أن يلحظهما أحد.

لا يفتح سامى فمه، وقد أصبح أضحوكة للفصل كله منذ أن انفجر بالبكاء أمام اللذين اعتديا عليه. كان سامى لا يثق فى ذاته والآن زاد اضطرابه وانغلق على نفسه مثل



المحارة؛ فهو يشعر بالخجل لدرجة أنه يلوم نفسه على سلبيته وبكائه... لذلك فهو غير قادر على الثورة.

وكما ينقض المفترس بشراسة على فريسته الجريحة، يستفيد وليد وعبد الحميد من نصرهما. فالسمعة التى نالاها عند زملائهما فى الفصل تجعلهما يشعران بالقوة، كما لو كان من المستحيل التغلب عليهما، ولذا يستمران دون التشكك فى تصرّفاتهما. أى شيء يصبح حُجّة للاستهزاء بسامى: مشية غريبة، ثوب ألوانه صارخة أو حقيبة منظمة أكثر من اللازم... وسامى لا يزال عاجزًا عن معارضتهما، ودرجاته الدراسية انخفضت. فهل انتصر المعتديان عليه فعلاً؟



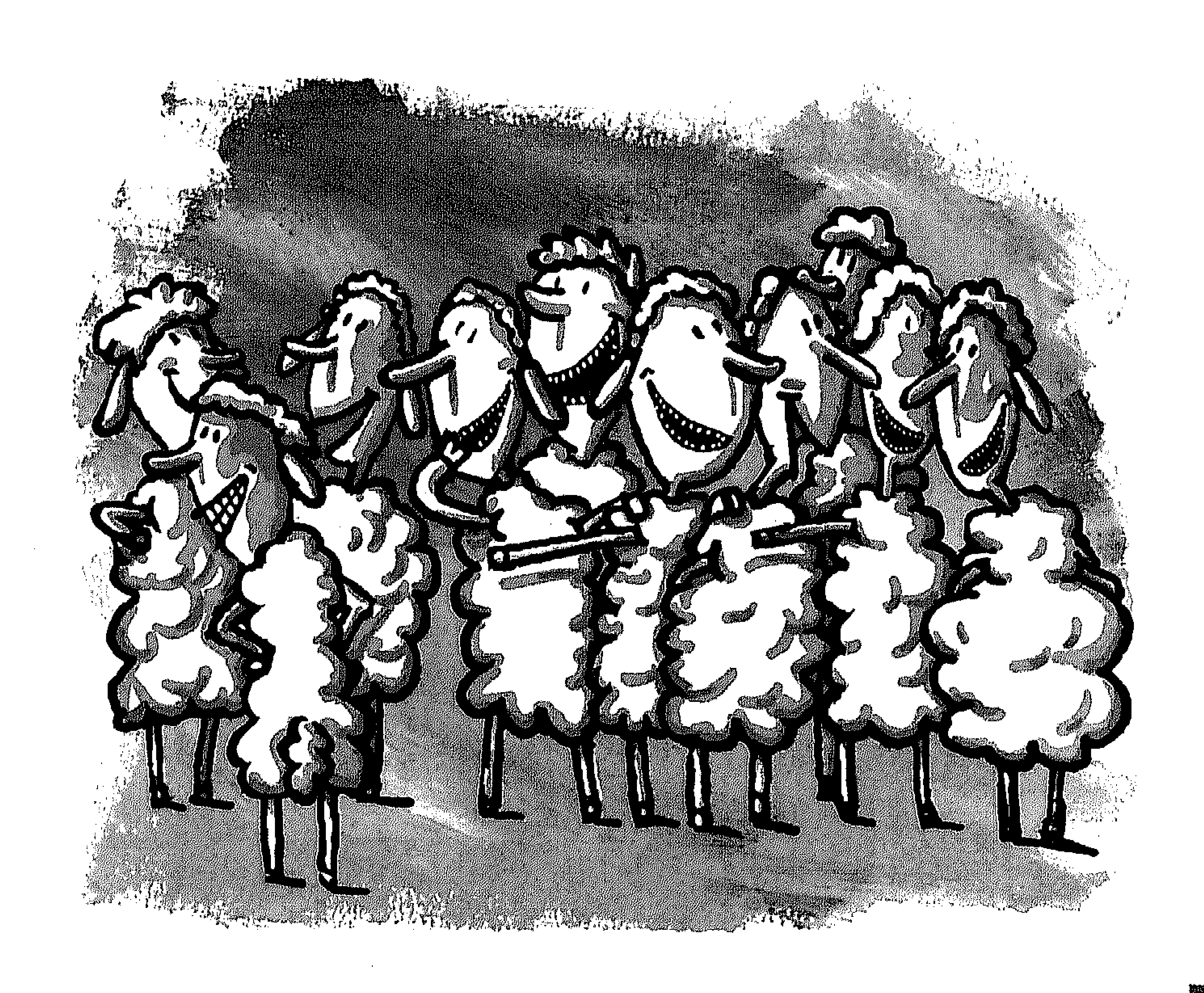
تدريجيًا، لم يعد لسامى قيمة فى نظر زملاء فصله، وهم لا يشعرون بأى أسف لما يتعرض له من مضايقات؛ فالإساءة إلى كائن ضعيف تتساوى عندهم مع سحق صرصور بالقدم، لا يهمّ! هم على قناعة بأن سامى، كأى شخص تافه، يستحق ما يحدث له.

وهكذا يجد التلميذ المقصود بالاستهزاء نفسه بمفرده وسط الجميع. فالمراهقون يفضلون الانضمام للأقوياء ليتفادوا الخضوع لنفس المضايقات، كما لو كان شعارهم "الجميع ضد الوحيد." وهذا صراع غير متكافئ، يشعر فيه تلاميذ الفصل بأنهم أقوياء وبواسل وشجعان مثل الأبطال الذين يرونهم كل يوم فى مسلسلات التلفزيون. ما الوسيلة لإخراج سامى من هذا الوضع المؤلم؟ كيف يمكنه أن يقول "لا" للمجموعة التى ترهبه، وهو المعزول، المحروم من الحماية والمساندة؟ لكن ما زال الأمل موجودًا!

على سامى أن ينتصرعلى مخاوفه ويخرج من منطق النفى الذى سجنه فيه زملاؤه الآخرون، وبعدها سيتمكن من التوصل إلى الرغبة فى حياة مختلفة. فالمسألة هى أن يحب المراهق نفسه كما هى حتى يجعل الآخرين يقبلونه، وهذا الأمر ليس سهلاً. ففى الواقع يجب على سامى أولاً أن يكتشف الأسباب التى دفعته إلى القبول بالخضوع للأقوياء؛ لأنه مثل أى إنسان لا يحب نفسه ويشعر بالذنب أو بالضعف، يلتقى سامى فى حياته بمَن يُثبِّت فى تفكيره رؤيته السلبية لنفسه. ولتتذكروا مقولة الفيلسوف المشهور جان بول سارتر: "الآخرون جهنم."

لا يجب أن يبقى سامى بمفرده ضد الجميع، ومن الأفضل أن يسترجع سامى قدرًا كافيًّا من الثقة فى نفسه ليقتنع بالفكرة التالية: "لستُ أنا مصدر الشقاق بل المعتديان عليّ. ربما لأن نتائجهما المدرسية غير مُرضية يحاولان إسقاط عجزهما ومشاكلهما الدراسية عليّ، فلا يجب أن ألعب أمامهما هذا الدور المُذِلّ."

إن لم يُصحّح سامى صورته أمام نفسه، فمن المحتملٍ أن يتقمص دور المعتديين عليه، أى أن يرى نفسه مسئولاً عن العداوة التى تعرّض لها، وبإيجاز سيشعر بالذنب لكونه ضحية. على سامى أن يكف عن ترديد الفكرة



القائلة: "سبب عدائهما لى هو أننى لا شيء، لا قيمة لي،" لأن بهذا الاستنتاج يقرّ سامى بصوابهما ويشجعهما على الاستمرار، وكأنه ينضم إليهما فى رغبتهما فى نبذه وإبعاده.

وفى مرحلة تالية يجب على سامى أن يكوّن مجموعة من التلاميذ فى الفصل الذين يحبون مثله الدراسة ويرفضون الفوضى؛ فكل فرد بمفرده قادر على سماع وجهة نظر الآخر. وإن لم ينجح سامى فى التحالف مع آخرين، عليه أن يطلب مساعدة أحد الكبار فى المدرسة يكون موضع ثقته، أو يتحدث مع والديه، فهما موجودان لهذا الغرض!

وأخيرًا، يمكن لسامى أن يلفت انتباه تلاميذ الفصل الآخرين الذين انساقوا كالخراف وراء قانون الأقوياء، ويحثهم على قول "لا" للآثار السلبية لهذه المجموعة. ولا ننسى أن فى كل الحروب، هناك الجبناء الذين يخونون مواطنى بلادهم ويصل بهم الأمر حد استعمال العنف، منقادون كالخراف لمجموعة من الأفراد يعتبرونهم أقوياء أو أصحاب سلطة روحية. إنه منطق خطير جدًّا يفقد الإنسان من خلاله روح المسئولية الفردية وأدنى إحساس بالذنب للانصهار فى إرادة مجموعة كبيرة من الناس.

فى أغلب الأحيان ينضم الضعفاء إلى المجموعة خوفًا من استبعادهم. فمَن يحتمل اختلاف أفكاره ورغباته لا يحتاج للآخرين ليشعر بوجوده. واعلم أن اتصالك بالمراهقين الآخرين ضرورى جدًّا لنموّك وازدهارك، ولكن لا تنسى

أبدًا أن تتبع خطك الداخلى، أى هذا الإحساس بقدرتك على بناء حياتك بعيدًا عن تأثير المجموعات. فكونك مع الآخرين لا يعنى أنك تحت سيطرتهم. وتذكّر أن مَن يتهجمون على الضعفاء ليسوا أقوى الناس، بل العكس صحيح. لماذا يريدون بكل الوسائل إقناع أنفسهم أن لهم سلطانًا على بعض الأشخاص؟ لأنهم يشعرون فى أعماق أنفسهم بأنهم ضعفاء وهشّون. ولأنهم لا يُقدِّرون وجودهم بالقدر الكافى، يستغلون ضحاياهم كمخرج لرغباتهم المحبَطة.

...ولا للتفرقة

سامى

ضحية مضايقات من قِبَل "زعماء" يتسلطون عليه دون مبرر للإساءة إليه وإبعاده عن المجموعة. وهذا النوع من العنف نتاج لنفس منطق التفرقة حسب العرق أو الجنس (رجل أو امرأة). هل تجد من الطبيعى أن يُحتقَر إنسان أو يُستبعَد من المجموعة بسبب اختلاف لونه أو دينه أو جنسه؟ أيمكن نبذ أحد بسبب أحكام مسبقة أو قوالب فكرية، دون معرفته بعمق؟ كل تصرف يتسم بالتفرقة إزاء الآخر لا يليق بالإنسان، أيّ إنسان ومهما كانت مكانته ووضعه الاجتماعى، لأنه يعد انتهاكًا للحريات وحقوق الإنسان الأساسية. وفى الدولة الديمقراطية يتمتع كل المواطنين بنفس الحقوق.

في الحقيقة، لا نختلف كثيرا!



فإذا وجدتَ نفسك ضحية للتفرقة فى المدرسة أو المجتمع عمومًا، اعرف كيف تدافع عن حقوقك وتقول "لا" لأعمال وأقوال التمييز بسبب العرق أو السنّ أو الجنس، بكل هدوء. وإذا رفعت صوتك بنبرة عدوانية فستتعرّض لعداء المعتدى عليك، لأن العنف يدمّر نفسه. لا فائدة من الرد على العدوان بالعدوان. على العكس، حاول بدء الحوار، لو أمكن، مع الشخص الذى يشتمك كى تضعه أمام مسئولياته كمواطن؛ وذكّرهُ أن بإمكانك إبلاغ مدير



المدرسة أو المدرِّس أو مَن له سلطة معاقبته. إذا شعرت أن المعتدى عليك لا يستمع إليك لأنه فى غاية العنف، فعليك حماية نفسك، ولا تهتم بما حدث، واترك المكان بسرعة؛ فالهـروب أحيانًا يكون هو الحل الأمثل كى تحفظ نفسك وتتفادى تدمير ذاتك.

نعم للغضب والصراع

لك الحق فى أن تغضب دون أن تشعر بالذنب. وليس الغضب خيرًا ولا شرًا، فالغضب موجود، وهو يسمح برد الإهانة وعلاج الجرح اللذين أصاباك. والغضب الكامن مثل قنبلة موقوتة يمكن أن تنفجر فى لحظة غير منتظرة وبقوة غير محسوبة. إنه مثل آنية الضغط، ولذا يجب تخفيف الضغط كلما زاد! وكما يصعب عليك أحيانًا أن تقول "لا"، قد تستصعب إظهار غضبك خوفًا من أن ينبذك الآخرون وتفقد محبتهم. ربما يكون الخوف طبيعيًا، إلا أن عليك تعلّم الدفاع عن نفسك وحماية نفسك بتغيير أسلوبك فى الردّ.

عبِّر عن غضبك المبرّر دون أن تبعث إلى الآخر عدوانيتك التى ستزيد من حدة الصراع بدلاً من أن تجد حلاً له، وبالفعل قد تدخل فى حلقة العنف المفرغة حيث يبالغ كل من الطرفين فى إظهار عنفه.

كيف تعبر عن غضبك دون الاعتداء على الآخر ودون إغراقه فى بحر من العتاب؟ أفضل وسيلة لذلك هى جعل متحدثك يحس بألمك ووضعه أمام مسئوليته فقُل له: "أنت فعلت هذا وقد أضرّنى كثيرًا ؛ ولم تكن على حق..."، "هل تقبل أن أتصرف معك بنفس الطريقة؟" فأنت بذلك تنتقد ما فعله ولكنك لا تحكم عليه.

لا تخف من الغضب؛ فالصراعات جزء من العلاقة بين الأفراد، وهى تسمح لكل طرف بالتعبير عن وجهة نظره وعن اختلافه. وهكذا يمكنك مقابلة الآخر ومبادلته الخبرات والكلمات.


أنا لا أهتم
بالموضة!
وأنا أيضًا
إلا أن هذا
يبدو عليكِ!

"لا" لسيطرة الموضة والدعاية

يُعَلّمك والداك احترام القواعد والقوانين لتعرف كيف تتعــــايش مع الآخـــرين. ونموُّك يعنى أيضًا أن تنَمّى فى نفسك روح نقد ما يفرضه عليك المجتمع من خلال الموضة، والدعاية، والصور... هكذا ستنمو شخصيتك وتكتسب القدرة على إثبات ذاتك ونيل حريتك.

واعلم أن سنّ البلوغ هو فترة احتشام وحياء؛ فنظرتك لنفسك تكتسى بالألم والتردد لأنك غير قادر على إيجاد معنى لكل ما يحدث داخل جسمك. لذلك تشعر بحاجة للتقارب مع المراهقين ممن هم فى مثل عمرك والذين يمرون بنفس التقلبات. ومثلهم، تطالب بهيئة ومظهر يجعلانك تحسّ بأنك لست وحيدًا وأنك أقل اختلافًا. فى فناء المدرسة تفاخرون جميعكم بارتداء ملابس من "ماركات" مشهورة ترفع من شأن كل منكم أمام الأصدقاء، وتثبت أنكم "على الموضة". ولكم نفس طريقة المشى ونفس اللغة الشبابية... تستمعون لنفس محطات الإذاعة وتقرأون نفس المجلات... فتشعرون أنكم تشتركون فى نفس الثقافة، ثقافة الشبان الذين خرجوا من طـــور الطفولة. ولكن هل أنتم فعلاً أحرار فى خياراتكم؟ هذا ما سنراه الآن.

تفرض الموضة أنماطًا يجب الخضوع لها خضوعًا تامًا وإلا ظهرت أمام الجميع كخارج عن الموضة. عندما يعرض تجار الملابس فى واجهات المحلات الأزياء الحديثة، تلاحظ بأسف شديد أن الفستان أو البنطلون

الذى اشتريته فى العام الماضى لم يعد "على الموضة". لذلك تبدأ فى تحضير قائمة الحجج التى ستقدمها لوالدتك حتى تتركك تذهب بمفردك لجولة "البوتيكات". وأصبح ضروريًّا، بالنسبة لك، أن تصرف بعض المال لأنك تخشى الظهور أمام الأصدقاء بثياب الموسم الماضى، فتتصرف بطريقة عكسية – أى أنك تقتنى أحدث الثياب لتسبق زملاءك فى سباق "على الموضة". تريد أن تكون الأول فى ارتداء ملابس الموسم القادم، وكذلك الأول فى التوقف عن ارتدائها عندما يرتديها الجميع... كم من مجهود يجب بذله لكسب مكانة فى أعين الأصدقاء؟!

أنا، حينما أشعر بالضيق، لابد

وعلى الجانب الآخر يفرك مصممو الإعلانات أيديهم ابتهاجًا، بل يشجعون المزايدة، لأنهم يعرفون بالفعل كيف يقنعونك –كى تصبح جميلاً أو جميلة، حديثًا ومعاصرًا، ديناميكيًا وإيجابيًا– بأن ترتدى هذا البنطلون، وأن تستعمل كريم البشرة ذاك، وأن تشرب ذلك المشروب... فى مثل عمرك هذا، يعاد النظر فى كل الأمور وتصبح سهل التأثر بهذه الحجج. فيكون المُنتَج شغلك الشاغل لأنه يجعلك تحلم فيما ترغب أن تكون عليه فى المستقبل. لا تتردد الدعاية، لخدمة هدفها، فى إشعارك بالذنب بأنك لست جذابًا بقدر جاذبية عارضى الأزياء من ذوى الابتسامة

الفاتنة والقوام الرشيق والهيئة المثالية... بما أنك منشغل بجسمك الجديد المتغير، لا يمكنك إلا أن تجد نفسك ناقصًا ومذنبًا بعدم الكمال. أنت غير راضٍ عن نفسك، وهو ما يدفعك إلى الاستماع ومتابعة صوت الدعاية الاستهلاكية التى تأمرك بالشراء لتشعر بتحسّن. وكما يقول أخصائيو الثقافة الاستهلاكية: "يوجد منتَج جاهز دائمًا فى أى ساعة من النهار يحل كل مشكلة يومية أو أبدية، وحتى لتلبية احتياجات لم تشعر بها بعد."

لكن هذا المنتَج لا يفى بوعوده، فتجرِّب شراء منتَج آخر من آخر صيحة، حتى تصبح سجين حلقة مفرغة تجد نفسك فيها مدفوعًا للشراء المستمر، لتتتابك خيبة أمل بعد الأخرى. مثل الإدمان! فأنت تحاول محو الإحباط الناتج عن آخر مشترياتك بتخيّل شراء شىء جديد يغذى أحلامك.

إن الدعاية تفرض على الجميع -وخاصة عليكم أيها الشباب- فلسفة للسعادة من خلال الاستهلاك؛ كما لو كانت هناك وصفة سحرية ليشعر الإنسان بوجوده! إن لم تشترك فى الرقصة السريعة لشراء أكبر قدر وفى أسرع وقت، قد تحسّ أنك منبوذ خارج الحلقة ومحكوم عليك بالعزلة والاستبعاد... فمَن منكم يمكنه تحمل مثل هذا النبذ؟ حتى الأكثر تمردًا بينكم سينساقون وراء صوت الأغلبية الذى يحتِّم الاستفادة الفورية من المنتجات الاستهلاكية تحت وطأة الفشل فى الحياة.

وعلى غرار نجمة البحر الملتصقة بالصخور، تجعلك الدعاية تلتصق بقوة بشعاراتها ومدلول رسائلها ووجهات



نظرها، دون أن تترك لك الفرصة للتفكير أو التحليل أو النقد... تغير الدعاية حياتك وتفرض عليك أسلوبًا للحياة أساسه بالضرورة الاستهلاك. إن الإعلانات تُقنعك بأنك ستتمكن أخيرًا من أن تعيش حياتك، وتعدك بُحَرية لا حد لها. وتجعلك الدعاية تخلط بين "الكينونة" و"الامتلاك"، وبين من "تكون" وما "تمتلك".

فَكّر قليلاً فى الأسباب التى تدفعك لشراء زيّ رياضى من ماركة لافوما أو أحذية خفيفة من ماركة نايك أو حقيبة


ما رأيك فى هيئتى ؟


جيد


"جيد" فقط ؟




لا بأس بك


بالنسبة لشاب لا يرتدى ملابس
من ماركات مشهورة . . .

ظهر من ماركة أديداس... هل أنت فعلاً بحاجة إليها أم أن دوافعك مختلفةتمامًا؟ كتقليد الأصدقاء أو الصديقات، وتجنب إبعادك ونبذك من المجموعة، وإثارة والديك... إذا كنتَ ترتدى ملابس "على الموضة" للرفع من شأنك أمام نفسك، فأنت محتاج إذن إلى نظرة الآخرين كى تحس بوجودك. ولكن العكس صحيح، فكلما تعلقت برأى الآخرين لتأكيد خياراتك، كلما قلّ إحساسك بوجودك تلقائيًا.

عليك أن تثق بنفسك كثيرًا لتدرك ما يناسبك أنت. وعندما تلاحظ الناس حولك ستجد أن الأكثر تبعية منهم هم الأكثر شكًا فى أنفسهم، وهم ليسوا مرجعًا فى حد ذاتهم.

لذلك قُل "لا" للمجموعة التى تفرض عليك أسلوب حياتها ومظهرها، لأنها لن تهبك أبدًا التقدير الذى تطمح إليه.

إلا أنك لا يجب أن تنقاد للطرف الآخر، وأن تطالب بخصوصيتك واختلافك بأى ثمن. وإذا انفصلت تمامًا عن الجميع ستصبح بائسًا، ومن يلبس ملابس ذات ألوان صارخة أو مثيرة يقدم صورة لنفسه قد يكون من الصعب التحكم فيها. إذا كان ملبسك استثنائيًا فقد يثير استهزاء صديقاتكِ الشديد وشتائمهن الوضيعة.

فحاولى إذن إيجاد حل وسط، واختارى لنفسك هيئة لا تشبه مظهر الأخريات؛ وفى "البوتيكات" ستجدين ما يعجبك، دون أن تضطرى إلى ارتداء الأنماط المعتادة عند الشباب مِنْ مَنْ هم فى مثل عمرك. إذا كان قوامك ملفوفًا



نوعًا ما، فلا يمكن أن ترتدى فستانًا ضيقًا مثل صديقاتك فى الفصل. فاقبلى صفاتك الجسمانية وارتدى ما يناسب قوامك وشعرك... وهكذا تنجحين فى حب جسمك والإقرار بمفاتنك الشخصية. أنتِ نموذج فريد وأصيل، فكونى فخورة بذلك!

ولكى تكون مراهقًا ثم راشدًا راضيًا عن نفسه، من المهم للغاية أن تتخذ قرارات شخصية. ومما لاشك فيه أن أوجه الشبه بينك وبين الآخرين تطمئنك بصفة عابرة، إلا أن اكتشافك لنقاط ضعفك وقوتك وذوقك يجعلك أكثر قوة.

ثق فى أن الموضة هى ما تحب أن ترتديه أنت، وأن ثيابك هى انعكاس لهويتك وشخصيتك.

وعليكم أن تتذكروا أمرًا أساسيًا، وهو أن قول "لا" مثل قول "نعم"؛ ولكن المهم أن تقول! فالقادر على إقرار ذاته هو الذى يحب نفسه بالقدر الكافى، فنمّ إذن كل يوم حبك لنفسك، كن صبورًا وجلِدًا، وستجنى وقتئذ ثمارًا جميلة.

بالفعل، من يحب نفسه بالقدر الكافى سيكون قادرًا على قول "لا" وإضفاء الحياة على كل ما يخرج من داخله. من يسمح لنفسه بالوجود سيكتشف مساحات مجهولة من كيانه وأبعادًا جديدة لحياته.

"نعم" للوحدة

دافع، مهما كان الثمن، عن رغبتك في الوحدة، فهي مأواك، فأنت لست بمفردك لكنك دائمًا مع نفسك، سواء كنت مستغرقًا في قراءة رواية أو جالسًا في غرفتك أو مشغولاً في نزهة أو تمشية. إنها أوقات من ذهب تملكها أنت، ويمكنك أثنائها متابعة أفكارك وأحلامك الخاصة وإدراك ثرائك الداخلي.

وقدرتك على الاستجمام خلال الوحدة يُزيد من سعادتك في رفقة الآخرين فيما بعد لمشاركتهم الأوقات الجميلة.

إنس إذن - ولو لفترة قصيرة - الهاتف المحمول، والحاسوب، والتلفزيون ونُضد ألعاب الفيديو؛ لأن كل هذه المنتجات الاستهلاكية تسلّيك وتشغل وقت فراغك ولكنها تحول دون بناء علاقة حميمة مع نفسك.

حذارى! الوحدة ليست عزلة أو حَجْر صحي يدخله بعض الناس ليحْتَموا من العذاب. فكلكم تعرفون بالتأكيد بعض الشبان الذين يبتعدون عن الجميع ولا يمكنهم الاختلاط في مجموعة، لأنهم غير قادرين على التعبير عما يجيش في صدورهم من مشاكل عائلية، وإحساس بالفشل، والخوف من المستقبل.

احترم هؤلاء وتقدم نحوهم، إن أمكن، واقترح عليهم الاستماع إلى مشاكلهم.

اذهب إذن، دون أدنى خوف لاكتشاف ذاتك، واستشعر قوتك، واقبل اختلافاتك، واعزف دون خجل لحنك الداخلي. وإذا أردت أن تصبح راشدًا سعيدًا، فعليك أن تبني نظرتك الخاصة للحياة.

مواد القانون المصري
الخاصة بجريمة التحرش الجنسي

المادة ٢٦٨ من قانون العقوبات:

كل من هتك عرض إنسان بالقوة أو بالتهديد أو شرع في ذلك يُعاقب بالأشغال الشاقة من ثلاث سنوات إلى سبع وإذا كان عمر من وقعت عليه الجريمة المذكورة لم يبلغ ست عشرة سنة كاملة أو كان مرتكبها ممن نص عليهم القانون في الفقرة الثانية من المادة ٢٦٧ يجوز إبلاغ مدة العقوبة إلى الحد الأقصى المقرر للأشغال الشاقة المؤقتة، وإذا اجتمع هذان الشرطان معًا يُحكم بالأشغال الشاقة المؤبدة.

المادة ٢٧٨ من قانون العقوبات:

كل من فعل فعلاً فاضحًا مخلاً بالحياء يُعاقب بالحبس مدة لا تزيد على سنة أو غرامة لا تتجاوز ٣٠٠ جنيه مصري.

المادة ٢٧٩ من قانون العقوبات التي قررت:

يُعاقب بالعقوبة السابقة كل من ارتكب مع امرأة أمرًا مخلاً بالحياء ولو في غير علانية.

المادة ٣٠٦ مكرر (أ) من قانون العقوبات المعدلة بالقانون رقم ٩٣ لسنة ١٩٩٥ التي قررت:

يُعاقب بالحبس مدة لا تتجاوز سنة وبغرامة لا تقل عن مائتي جنيه ولا تزيد على ألف جنيه أو بإحدى هاتين العقوبتين كل من تعرض لأنثى على وجه يخدش حياءها بالقول أو الفعل في طريق عام أو مكان مطروق...

يطلب منى أبى، دائمًا، أن أشترى له سجائره.
لا أجرؤ على أن أقول له "لا"، لأنه غير قادر على ترك المحل، إلا أننى لا أريده أن يدخِّن.

سمير، ١٣ سنة

تطلب والدتى من أختى الكبيرة باستمرار أن أسَمِّع لها دروسى، فتنتهز أختى الفرصة لتفرض سلطتها علىّ.
تعود والدتى متأخرة ليلاً، فلا أجرؤ على إبلاغها بأننى أفضِّل الدراسة بمفردى.

صابرين، ١٤ سنة

أساء وجيه معاملة إحدى صديقاتى أمامى، وتركته يتكلم دون أن أتدخل. واليوم أنا نادم على تصرفى هذا.

سعيد، ١٣ سنة ونصف

بمناسبة عيد ميلادى، قدم لى والدایّ سترة زرقاء. وبدلاً من أن أطلب منهما تبديلها لأنها لا تعجبنى، بقَيْتُ طيلة النهار عابسًا.

مدحت، ١٥ سنة

اتهمتنى أمى بأخذ المال من كيس نقودها. لم أجرؤ على أن أخبرها بأن أخى هو الذي فعل ذلك.

كاميليا، ١٢ سنة



دار مشكاة للنشر والتوزيع

١٢٨ شارع النيل، الجيزة، مصر
تليفون: ٠١٧٤٤٤٧٦١٠
info@mishkathouse.com

لا أجرؤ أن أقول لا!

حياة المراهق ليست دائمًا سهلة لأنه يعايش مزيجًا من المشاعر والانفعالات والأفكار المتضاربة: فهو يقهقه بين الأصدقاء فى حين يطرأ التغيُّر على جسمه، وفى الوقت الذى يعيش فيه حياته المدرسية ويتعلم الاستقلال، يشهد تناقضات العالم من حوله ويطرح التساؤلات بشأن المستقبل.

والغرض من مجموعة أوكسيجين هو أن تساعدك بتناول العديد من المسائل والمواقف اليومية التى تهم كل مراهق، بدقة وبروح المداعبة، وتقدم لك نصائح وحيلاً وحلولاً بسيطة لمواقف تكون أحيانًا معقدة.

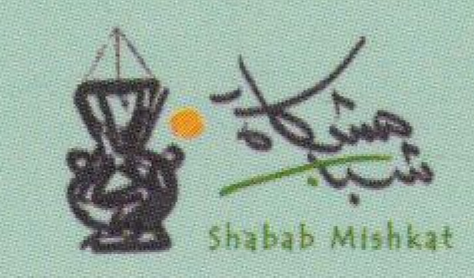
كثيرًا ما تقول "لا"، ولكن هذا يكون صعبًا فى بعض الأحيان؛ فأنت تقول نعم لإرضاء الآخرين أو لأنه فرض، في حين أنك ترى عكس ذلك.

يتناول هذا الكتاب كل المواقف التى لا تجرؤ فيها على أن تقول "لا" ويفسر لك لماذا ينبغى أن تكون لديك الشجاعة لأن تقول "لا". قول "لا" ليس [illegible] سلبيًا، بل هوأمر يتعلق بالحرية واحترام النفس.

للشباب مر[illegible]

رقم الإيداع
٢٠٠٨/٨٦٠٥

الترقيم الدولى
978-977-6293-01-4



دار مشكاة للنشر والتوزيع

١٢٨ شارع النيل، الجيزة، مصر
تليفون: ٠١٧٤٤٤٧٦١٠
mishkathouse.com